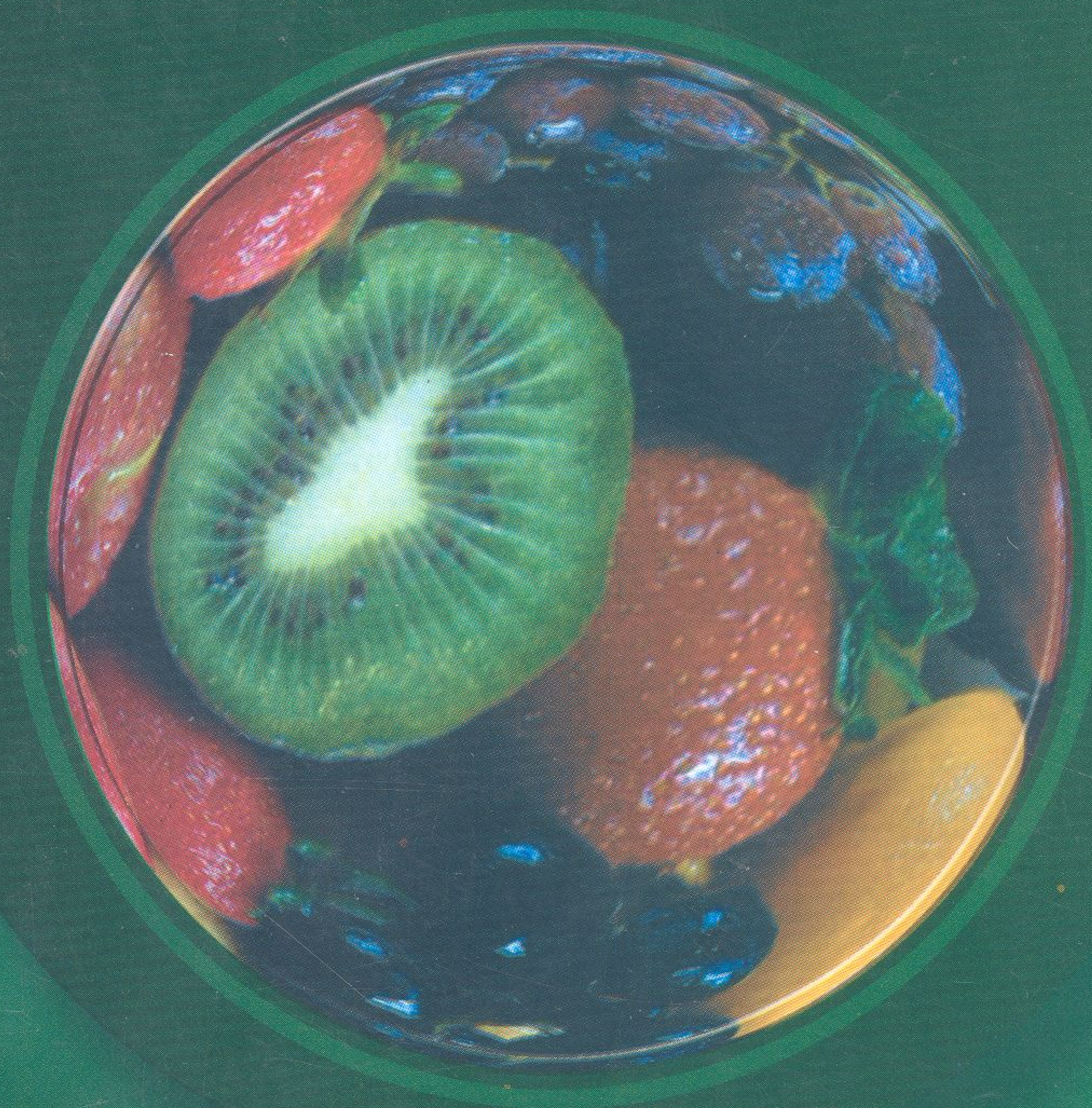
الدكتور
أحمد شوقي إبراهيم

موسوعة
ما فرطنا في الكتاب من شيء

المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة



فلينظر الإنسان إلى طعامه



موسوعة

مافرطنا في الكتاب من شيء

(٢)

المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة

٤

فلينظر الإنسان إلى طعامه

الدكتور

أحمد شوقي إبراهيم

عضو كلية الأطباء الملكية بلندن

استشاري الأمراض الباطنية والقلب

عضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)

رئيس لجنة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة بالمجلس الأعلى للشئون الإسلامية

الطبعة الأولى

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ (٢٤) أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا
(٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا
(٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً (٢٩)
وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَّكُمْ
وَلأَنْعَامِكُمْ (٣٢) ﴾

[عبس: ٢٤ ـ ٣٢]

٦١, ٢١٤ أحمد شوقى إبراهيم.
أح ف ل فلينظر الإنسان إلى طعامه / أحمد شوقى إبراهيم..ط١ ـ القاهرة: دار الفكر العربى، ١٤٢٢هـ = ٢٠٠٢م.
ص: إيض ؛ ٢٤ سم. ـ (موسوعة ما فرطنا فى الكتاب من شىء؛ ٢. المعارف الطبية فى ضوء القرآن والسنة؛ ٤)
تدمك: ٦ ـ ١٥٢٠ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
١ ـ الإسلام والطب. ٢ ـ الصحة العامة. ٣ ـ الطعام. أ ـ العنوان. ب ـ السلسلة.

التصميم والإخراج الفنى

الأستاذ/ محيى الدين فتحى الشلودى

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله. أما بعد،

فإن المعطيات العلمية والمعارف الطبية هى أوجه متعددة ومتنوعة لحقيقة واحدة كبرى هى سنة الله تعالى فى خلقه، وتقديره فى ملكوته. وليس فى حقائق العلوم شيء إلا وله فى القرآن العظيم أصل، وله فى السنة النبوية المشرفة أساس. قال تعالى: ﴿ ...مَّا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِن شَيْءٍ ... ﴿٣٨﴾ ﴾ [الأنعام].

وقال الإمام الشافعى رحمه الله: (جميع ما يقوله البشر من حق، تفسير للسنة النبوية المشرفة، وجميع ما تقوله السنة النبوية المشرفة شرح كما هو موجود فى القرآن الكريم)، أى أن كل حقيقة علمية ثابتة هى فى أصلها حقيقة قرآنية. ولقد يسّر الوحى الإلهى فى القرآن والسنة تفسير الظواهر الكونية والمعارف العلمية والطبية لاجتهاد المتخصصين من العلماء على مر العصور.. ففى كل عصر من العصور يكتشف الناس علما جديدا لم يكن معروفا لمن سبقوهم فى عصور مضت. وسيظل القرآن العظيم والسنة المشرفة رسالة من الله ورسوله، متجددة للبشرية كلها منذ نزول الوحى على سيدنا رسول الله ﷺ وإلى يوم القيامة.

قال الله عز وجل: ﴿وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُم مَّا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِن شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴿٣٨﴾ ﴾ [الأنعام].. وبذلك نفهم أن فطرة الخلق فى كل خلق قرنت بالقرآن العظيم. وهذا يفتح للباحثين بابا من العلم واسعا، لو نظروا إليه وتدبروه لوجدوا تطابقا بين الكتاب والدين وبين فطرة الخلق، كما قال الله عز وجل: ﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾ ﴾ [الروم]. ففطرة الخلق فى آيات الله الكونية تتطابق مع الدين القيم.. بل إنهما شيء واحد فالدين هو فطرة الخلق، وفطرة الخلق هى الدين كما بينت الآية الكريمة.

ولقد ذكر القرآن الكثير من الحقائق العلمية مجملة وترك تفسيرها وتوضيحها للسنة النبوية المشرفة، وترك بعضها الآخر لاجتهاد البشر فى مجالات العلوم البشرية عبر العصور. وهو اجتهاد لا يخرج عن الحقائق التى أجملها القرآن الكريم فى كلمات.

ولما كانت جميع آيات القرآن تقصد قصدا مطلقا تبيانا للدين وتعريفا بالله عز وجل ووحدانيته وقدرته وحكمته، فإن المجمل فى الحقائق فى القرآن الكريم محمول على المقصود. نفهم هذا مما رواه ابن مسعود رضى الله عنه كان يقول: مالى لا ألعن من لعنه الله فى كتابه -

يعنى الواشمة والمستوشمة. وسألته امرأة قالت يا ابن مسعود. لقد تلوت كتاب الله فما وجدت فيه لعنا للواشمة والمستوشمة. فقال:؟ لو تلوتيه لوجدتيه. فقد قال الله تعالى: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا﴾ [الحشر: ٧]، ومما نهى رسول الله عنه الواشمة والمستوشمة.

إذن القرآن العظيم أنزله الله تعالى بالحق محكما ومفصلا، وجامعا لكل الأحكام والتكاليف، ولكل الشرعيات والمعاملات ولكل حقائق العلوم كل ذلك بهدف هداية دينية جامعة هى لخير الإنسان فى الدنيا والآخرة. والذى يتحدث عن الإعجاز العلمى فى أى آية قرآنية أو حديث نبوى لا يجب أن يتحدث عن الحقيقة العلمية مجردة، أو يقتطعها من الآية الكريمة ويفصلها عنها، وإنما يجب أن يدرس كل ارتباطاتها بكلمات الآية الكريمة كلها.. فما ذكرت الحقائق العلمية فى الآيات القرآنية لمجرد السرد العلمى أو لتكون مرجعا علميا لفرع من فروع العلم. وإنما ليستدل بها قارئ الآية القرآنية على الهداية الدينية التى تضمنتها الآية، أو يستنبط منها الدليل على قدرة الله وحكمته المطلقة ووحدانيته أو يستدل بها على ما تعقب به الآية القرآنية من حقيقة غيبية مثل حقيقة البعث بعد الموت، وبذلك يستقر الإيمان بالحقيقة الغيبية في القلب عن طريق العقل وهذا أفضل الإيمان مثل قوله تعالى: ﴿يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿١٩﴾﴾ [الروم: ١٩]. ومن ذلك نفهم أن بيان الإعجاز العلمى فى أى آية قرآنية أو حديث نبوى لا نربطه بالهداية الدينية التى تعقب بها الآية أو الحديث، يكون بحثا ناقصا أو بيانا غير مكتمل.

وفى تناولنا لموضوعات المعارف الطبية فى ضوء القرآن والسنة حاولنا أن نتكلم فى إيجاز لا يخل بالمعنى ولا يطيل فى الشرح، حيث لا يحسن التطويل، كما راعينا أن نستعمل أسلوبا سهلا يسهل فهمه للناس جميعا على اختلاف مستوياتهم الفكرية، فالمهم هو توصيل ما نريد من معلومات إليهم بأيسر سبيل.. وراعينا دائما قول الله عز وجل: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الذاريات]، وقول الله عز وجل: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ.. ﴿٥٣﴾﴾ [فصلت].

وقد ألفنا ثمانية كتب، استقر الرأى على أن تكون فى أربعة كتب فقط تعميما للفائدة:

فالكتاب الأول يتضمن كتابين: أطوار الخلق، وحواس الإنسان.

والكتاب الثانى يتضمن ثلاثة كتب مجتمعة وهى: الشفاء النفسى، وأسرار النوم، وعلم الجمال.

والكتاب الثالث يتضمن كتابين: المحرمات وصحة الإنسان، والطب الوقائى.

والكتاب الرابع يتضمن كتابا واحدا: فلينظر الإنسان إلى طعامه.

ونرجو أن نكون قد أضفنا شيئا إلى المكتبة الإسلامية، والله ولى التوفيق.

الدكتور أحمد شوقى إبراهيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله. أما بعد،

فلا يستطيع جسم أى كائن حى أن يستمر فى حياته بدون طعام وشراب، وكذلك جسم الإنسان له متطلبات غذائية، يحتاج إليها فى عملياته الحيوية فى كل خلية من خلاياه، فالطعام والشراب أهم ضرورات الحياة لجسم الإنسان، ولا يستطيع أن يعيش بدون طعام وشراب، ولقد خلق الله تعالى الأرزاق فى هذه الأرض فى بدء خلق الأرض، كما قال تعالى: ﴿قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ﴿١٠﴾﴾ [فصلت].

فما من مخلوق خلقه الله تعالى فى هذه الأرض إلا ووجد رزقه أمامه، ولما خلق الله تعالى الإنسان آخر المخلوقات فى هذه الأرض، وجد أمامه رزقه فى الأرض ميسورًا، وطعامه وشرابه موفورًا. ولا يستطيع الإنسان أن يخلق طعامه وشرابه، بل ولا يستطيع أن يخلق حبة من القمح، أو قطرة من الماء، وإنما خلقها الله ـ عز وجل ـ نعمة منه على عباده وفضلاً.

ولقد ذكر القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف الكثير من أنواع الطعام والشراب، فى معرض الحديث عن الهداية الدينية لعباده حتى يدركوا نعمة الله تعالى عليهم، ورحمته بهم، وقدرته فى خلقه، وإبداعه فى صنعه، فيتوجهوا إلى خالقهم بالحمد والشكر، ويسجدوا له ويعبدوه.

ولقد ذكرنا أمثلة من طعام الإنسان فى هذا الكتاب، وقسمنا الحديث عن طعام الإنسان إلى عشرين بابًا، كل باب يتحدث عن مجموعة من طعام الإنسان وشرابه فى ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث.

ولما كان الماء أهم عناصر غذاء الإنسان، فقد بدأنا بالحديث عن الماء، وعن علاقته بطعام الإنسان وغذائه. ثم كان الحديث عن نشأة الماء فى هذه الأرض، وعن دورة الماء بين السماء والأرض. وقد لا يجول بذهن الإنسان الذى يشرب كوبًا من الماء، أن الماء الذى رزقه الله تعالى إياه قد دار دورة هائلة بين الأرض والسماء، استنفدت فيها طاقة هائلة من حرارة الشمس، ثم يجد الإنسان أمامه كوبًا من الماء فيشربه، من غير حول له ولا قوة، والأمر نفسه فى أى طعام آخر.

ويخلق الله تعالى الإنسان طفلاً يجد طعامه وشرابه من ثدى أمه، والرضاعة مصدر هام لغذاء الإنسان فى طور الطفولة الأولى، لذلك تحدثنا فى موضوع الرضاع من جوانبه المختلفة على ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث، وعندما يكبر الإنسان يجد فى اللبن طعامًا كاملاً لا غنى له عنه، فهو مصدر لجميع عناصر الغذاء الضرورية للجسم، لذلك تحدثنا عن اللبن كغذاء بشىء من التفصيل.

ولعلم الأغذية تاريخ قديم. ذكرنا منه بعض الجوانب. وعما جاء عنه فى تاريخ مصر القديم. وللشمس علاقة وثيقة بغذاء الإنسان والدواب والنبات، فكل ثمرات الأشجار من حبوب وثمار وفاكهة إنما هى نتاج عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيللى التى لا تتم إلا بوجود ضوء الشمس ، لذلك قيل إن طعام الإنسان هو طاقة شمسية مختزنة.

وإنتاج العالم من الغذاء يكفى سكان العالم، إلا أن توزيع الغذاء توزيع جائر، لذلك تجوع شعوب، وتصاب شعوب أخرى بالتخمة. من هذا ندرك أن مشكلة الأمن الغذائى فى العالم هى مشكلة من صنع الإنسان نفسه، وقد ناقشنا هذه المشكلة بإيجاز.

ولاشك أن البحار مصدر هام لغذاء الإنسان، لم تستغل حتى الآن إلا بقدر قليل، ومن طعام الإنسان فى البحار، الأسماك والحيوانات البحرية وكذلك العوالق البحرية

والأوليات والطحالب. وجاء ذكر صيد البـحر وطعامه فى القرآن والحديث النبوى، واهتم الإنسان بهذا المصدر من الغذاء فى العصر الحالى اهتـمامًا كبيرًا، لذلك ذكرنا جانبًا من هذا الموضوع فى هذا الكتاب.

ومن البديهى أن طعـام الإنسان فى الصحـة يختلف عن طعـامه أثناء المرض، وهذا موضوع يهتم به الأطباء؛ لأنه يتعلق بصحة الإنسان، فكان لابد أن نمر بهذا الموضوع مرورًا سريعًا فى إيجاز لا يخل بالمعنى المطلوب بيانه.

ولقد جاء ذكر الفاكهة المختلفـة فى القرآن والسنة، طعامًا للإنسان ورزقًا، مثل التين والزيتون والأعناب وثمـرات النخيل، ولقد تحـدثنا عن هذا الموضوع بشىء من التفـصيل الذى لا إطالة فيه.

ولقد ذكر الله تعالى النحل فى كتابه العزيز وما يخرج من بطونه من شراب فيه شفاء للناس، وهذا موضـوع يحتاج إلى كـتاب حتى نلم بـكل جوانبه، إلا أننا رأينا أن نضـعه ضمن ما ذكرنا فى هذا الكتاب من أنواع الطعام والشراب للإنسان، وذلك فى ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث.

والإنسان يصـوم ويفطر، وأهم صوم هو صـوم شهر رمـضان، وطعـام الإنسان فى الصوم يخـتلف عن طعامـه فى الفطر، ولقد تحدث كـثير من الـناس فى موضوع الصيام وغذاء الإنسان، وفـيه كثيـر من الآراء، وكثير من الاجـتهادات والفتـاوى، إلا أننا اتخذنا المنهج العلمى طريقًا لنـا فى الحديث عن هذا الموضوع، وحاولنا أن نجـيب على كل سؤال بأسلوب علمى محدد.

ولا شك أن أهم شىء فى الغذاء العـالمى، هو محصـول القمح، ويليه فى الأهمـية محاصيل الحبوب الأخرى، نظرًا لأن الخـبز وهو عماد غذاء الإنسان يصنع من القمح ومن بعض الحبوب الأخرى، ولقد ذكر القرآن الكريم إشـارات علمية فى هذا الموضوع فى كثير من الآيات الكريمـة، لذلك وجـدنا مـن المناسب فى هذا الكتـاب أن نتـحـدث عن هذا الموضوع من جوانب مختلفة .

ومن المشكلات الصحية المتعلقة بغذاء الإنسان، ما ينتج عن الإسراف فى تناول الطعام من اضطرابات صحية، لذلك نهى الإسلام عن الإسراف بكل صوره، ونجد فى القرآن والسنة من حقائق العلم فى هذا الموضوع، ما استطاع علماء الأغذية أن يصلوا إلى بعضه فى عصر العلم الحالى.

وليست كل أنواع الطعام والشراب تفيد الإنسان، بل إن منها ما يضره ضرراً بالغًا، ومن ذلك أكل لحم الخنزير والميتة والدم، وشرب الخمر، وتحدثت عن هذا الموضوع بإيجاز.

ووجدنا من المناسب أن نختم البحث عن طعام الإنسان، بالحديث عن الطعام فى الجنة، وما أخبرنا به القرآن الكريم والحديث القدسى الشريف، والحديث النبوى الشريف، عن طعام أهل الجنة، فإذا هو طعام ليس مثل طعام أهل الدنيا؛ ذلك لأن الجنة وكل ما فيها من طعام وشراب وملبس وحياة، فيها من كل ذلك، ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، وليس لنا من مصدر للعلم فى هذا الموضوع إلا كتاب الله العزيز وسنة رسوله الكريم ﷺ.

ولعل بعد هذه الجولة فى عالم طعام الإنسان، ندرك بعض المعانى فى قوله تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾﴾ [عبس].

المؤلف

د. أحمد شوقى إبراهيم

الطعام أهم شيء لجسم الإنسان، فمنه تستمد خلايا الجسم احتياجاتها من عناصر الغذاء الضرورية لعمليات الأيض فيها. فمن عناصر الغذاء تتولد الطاقة الحرارية اللازمة لحياة الجسم بكل خلاياه وأعضائه.

فلولا الطعام ما استطاع جسم الإنسان أن يعيش؛ لذلك وفر الله تعالى الطعام لعباده فى الأرض، بل وفره للدواب أيضًا، فما من دابة إلا على الله رزقها. ومن حكمة الله تعالى ورحمته فى توفير الطعام للإنسان ، أنه كلما نفد طعام ما، أعاد اللهُ تعالى خلقه من جديد، وكلما استهلك الإنسان طعامًا، أرسل الله تعالى له منه مددًا جديدًا؛ بحيث لا ينتهى طعام للإنسان فى هذه الأرض، ولا ينقطع له فيها رزق.

ولاشك أن فى ذلك آية من آيات الله تعالى فى خلقه، ورحمته بعباده.

فما خلق الإنسان لنفسه طعامًا، وما وفر لنفسه رزقًا. فالذى خلقه فى هذه الحياة هو الذى خلق له قوته وأمده برزقه، بل إن الله تعالى وفر الأقوات فى الأرض قبل أن يخلق فيها حياة، وذلك فى بدء خلقها، كما قال الله عز وجل عن بدء خلق الأرض فى سورة فصلت ٩ - ١٠ : ﴿قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَٰلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ﴿١٠﴾﴾. فكل أرزاق أهل الأرض وأقواتهم، قدرها الله تعالى فى الأرض عند بدء خلقها، ومحال أن يخلق الله تعالى خلقًا حيًّا إلا وخلق رزقه معه.

بل إن الجنين فى بطن أمه ، قدر الله تعالى له رزقه وأجله وعمله، كما أخبرنا الحديث النبوى الشريف الذى جاء فى الصحيح : «يجمع أحدكم من بطن أمه أربعين يومًا ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بكتابة أربع : رزقه، وعمله، وأجله،

وشقى أو سعيد» ، فرزق كل إنسان من طعام وشراب وغيره مقدر عند الله أزلاً، ومقدر عند بدء خلق كوكب الأرض، ومقدر له وهو فى بطن أمه جنينًا.

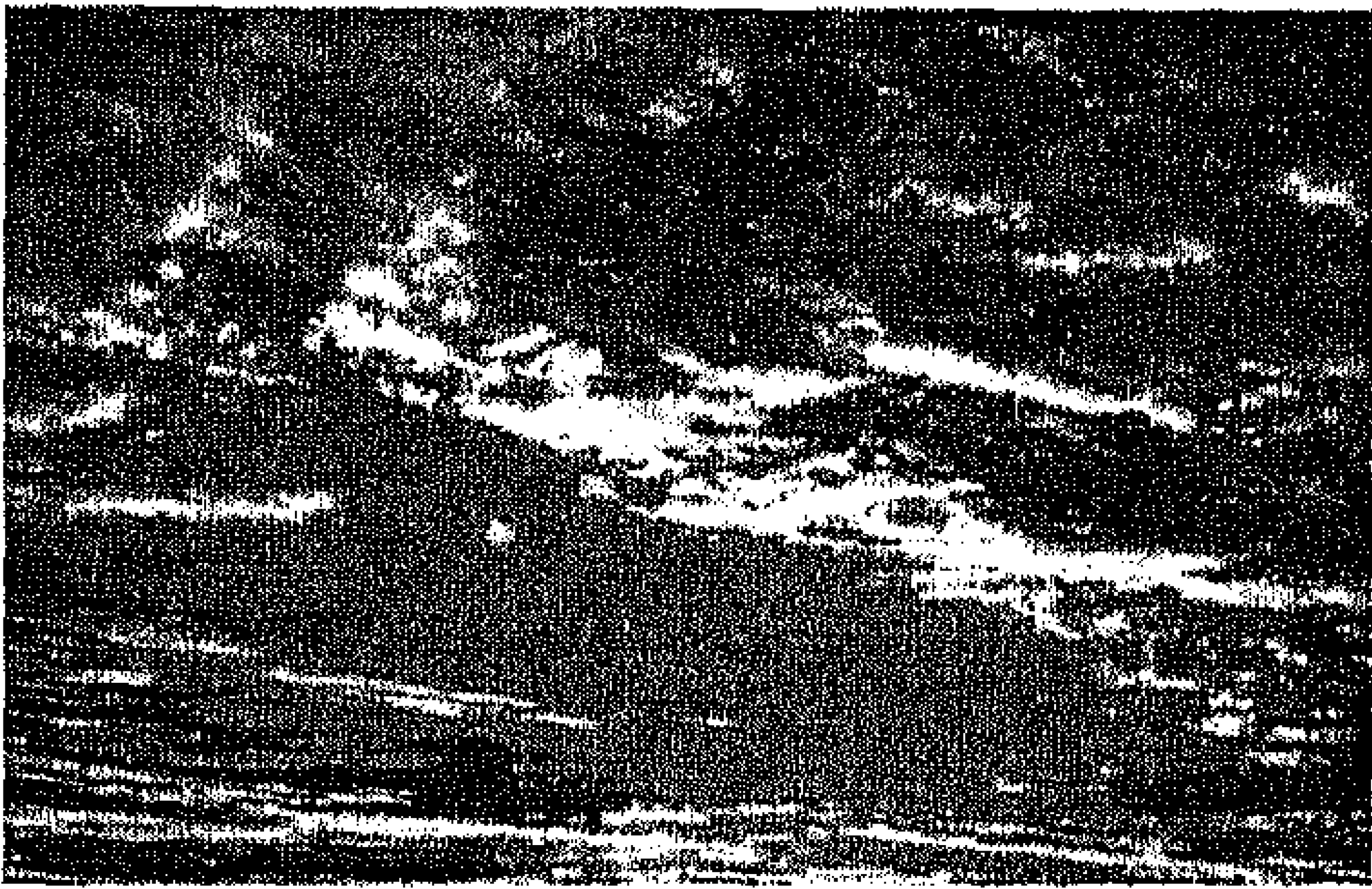
ومن المعروف علميًّا أن العناصر الغذائية فى طعام الإنسان ستة : هى:

الماء، والنشويات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ونجد ذلك فى سورة عبس ٢٤ ـ ٣٢ فى قول الله عز وجل:

﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾﴾. عددت الآيات الكريمة أنواع طعام الإنسان، وابتدأت بذكر أهم عنصر فى جسم الإنسان وهو الماء، ونظرًا لأهمية الماء فى طعام الجسم ستتحدث عنه بشىء من التفصيل فى باب الماء.

وذكرت الآيات الكريمة فى سورة عبس بعد ذكر الماء ونعمة خلق الحبوب والفاكهة، والخضر، وعَبَّرَ عنها بالقَضْب. ثم ذكرت الآيات الكريمة البساتين وما فيها من أشجار مثمرة، وعن الحدائق وما ينبت فيها من نباتات شتى، ولنا عودة فى تفسير هذه الآيات من الناحية العلمية فى أبواب الكتاب الأخرى التى تتحدث عن البروتين النباتى والفيتامينات والأملاح المعدنية، التى تتوافر فى الثمار المختلفة والخضر بكل أنواعها.

وإذا تدبرنا قوله تعالى: ﴿أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾﴾ لأدركنا أن الله تعالى وفر الماء فى هذه الأرض، فى كل مكان فيها، فى البحار، والبحيرات، والأنهار، والماء الجوفى، وإذا علمنا أن سبب تكون كل تلك المصادر من المياه فى الأرض، من المطر الغزير الذى صبه الله صبًّا، عند بدء خلق هذه الأرض، لفهمنا المغزى العلمى فى قوله تعالى: ﴿أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾﴾ . وذكر هذه الحقيقة أولاً فى سورة عبس، ثم بعد ذلك عَدَّدَ مفردات الغذاء ومصادره، إشارة



﴿أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾﴾

[عبس]

إلى أن كل أنواع الطعام للإنسان فى هذه الأرض، متوقف على وفرة الماء.

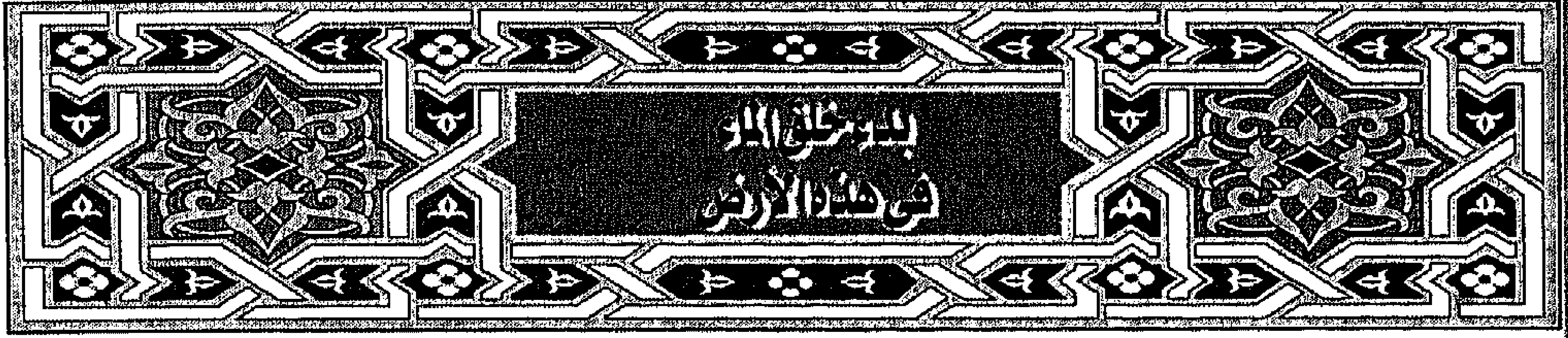
وفى الأبواب القادمة سنتحدث عن أهمية الماء ليس لغذاء الإنسان فحسب، ولكن لعمليات تنفسه أيضًا. . فالإنسان بدون الماء يموت جوعًا؛ لأن الماء أساس تكوُّن كل عناصر الغذاء الأخرى، ويموت عطشًا؛ لأن الماء يدخل فى كل العمليات الحيوية بالجسم، ويموت اختناقًا؛ لأن الماء هو المصدر الوحيد لتكون غاز الأكسچين فى جو الأرض. وسنتحدث عن ذلك بشىء من التفصيل فى هذا الكتاب .

ونظرًا لأهمية الماء القصوى فى غذاء الإنسان واستمرار حياته على الأرض، فقد وفر الله تعالى الماء فى هذه الأرض وفرة كبيرة، وصبه من السماء صبًّا، وجعل معظم سطح الأرض ماء ، حتى أن الماء يغطى ٧١٪ من سطح الأرض ، لذلك يطلق بعض العلماء على الأرض اسم «الكوكب المائى» .

وإذا قيل.إن معظم الماء السطحى فى البحار والمحيطات وهو ماء لا يشرب الإنسان منه، ولا تُرْوَى منه أرض، ولا يُسقى منه نبات، فنقول: إن ماء البحار والمحيطات مصدر الماء العذب فى الأرض، فمنه يتبخر الماء ويصعد إلى طبقات الجو العليا، ويصير سحابًا ثم ينزل على الأرض مطرًا، فكل ماء فى كوكب الأرض هو فى دورة متصلة ومستمرة بين السماء والأرض.

ويظل الماء أهم عناصر الغذاء للإنسان، وأهم سبب لتكون الثمرات والحبوب والفاكهة، وأهم سبب لاستمرار عمليات الأيض فى جسم الإنسان، لذلك وفره الله تعالى للإنسان فى هذه الأرض وصبه من السماء صبًّا، فذلك قول الله عز وجل فى سورة عبس: ﴿**فَلْيَنظُرِ الإنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾**﴾ .

* * *



١ - وكان عرشه على الماء:

أثبت علماء الفيزياء الكونية فى عصر العلم الحالى أن السموات السبع وما بها من أرضين سبع كون مكور على نفسه، وأنه يحيز فى زمان ومكان، وبالتالى فله أول وله آخر، وكل شىء له أول وله آخر يكون مخلوقًا ولا يكون أزليًا قط، وكل مخلوق لابد له من خالق، وخالق السموات والأرض هو الله عز وجل الذى قال فى سورة هود آية ٧:

﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ ﴿٧﴾﴾ [هود: ٧]

صدر الآية الكريمة ثبت للعلماء فى عصر العلم الحالى. أما الأيام الستة فهى أيام من أيام الله تعالى لها حسابات لا نحيط بها علمًا، غير حسابات الزمن التى نعرفها، وقد تكون حقبًا من الزمن أو عصورًا. أما قوله تعالى: ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ فهو قول كريم يخبر عن حقيقة لاشك فيها، نفهم منها أن الله عز وجل خلق الماء قبل خلق السموات والأرض، فقوله تعالى: ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ جملة اعتراضية، تدل على أن الله تعالى عندما خلق السموات والأرض، كان الماء مخلوقًا من قبل، أى أن الله تعالى خلق الماء، قبل خلق السموات والأرض، وما فيها من مجرات ونجوم وكواكب.

وإذا اطلعنا على الحديث النبوى الشريف لوجدنا تفسير الآية الكريمة، فقد روى الأئمة: أحمد، وأصحاب السنن، عن أبى رزين - رضى الله عنه - قال: قلت: يارسول الله! أين كان ربنا قبل أن يخلق خلقه؟ قال: **«كان فى عماء، ما تحته هواء، وما فوقه هواء، ثم خلق عرشه على الماء»**، والعماء فى اللغة، السحاب الكثيف الذى يشبه الدخان.

وقال أبو عبيدة: المعنى أن الله تعالى كان حيث لا تدركه العقول، ولا يبلغ كنهه وصف. وقال يزيد بن هارون: العماء، أى ليس معه شىء.

وفى رأينا أن كل هذه التفاسير صحيحة، فكل منها يتحدث عن وجه من وجوه الحقيقة، فلم يكن قبل خلق السموات والأرض مع الله تعالى شىء، وكان الفضاء الكونى كله سديمًا (أى غبارًا كونيًا) متصلاً كالدخان. ولقد أخبرنا الله عز وجل عن

ذلك فى سورة فصلت فى الحديث عن بدء خلق الكون : ﴿ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ ... ۝١١﴾ [فصلت]. وكان الله عز وجل حيث لا تدركه العقول، ولا يبلغ كنهه وصف، ويقول الحديث النبوى الشريف: «ثم خلق عرشه على الماء». وعرش الله تعالى خلقه كله، فيحتمل أن يكون المعنى أن الله عز وجل خلق جميع خلقه، وخلق عرشه على الماء. وهذا الحديث الشريف تفسير لقول الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً وَلَئِن قُلْتَ إِنَّكُم مَّبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلاَّ سِحْرٌ مُّبِينٌ ۝٧﴾ [هود]

٢ - الماء أول ما خلق الله في هذا الكون:

هذه حقيقة علمية فهمناها من آية سورة هود رقم ٧ ، ومن الحديث النبوى الشريف.

وروى الإمام البخارى عن عمران بن حصين - رضى الله عنه - قال: كنا عند رسول الله ﷺ فدخل عليه قوم من اليمن وقالوا: جئنا نتفقه فى الدين، ونسألك عن هذا الأمر ما كان، وكانوا يسألونه ماذا كان قبل بدء خلق السموات والأرض، فقال ﷺ: «كان الله ولم يكن شىء غيره، وكان عرشه على الماء، ثم خلق السموات والأرض، وكتب فى الذكر كل شىء» .

قوله ﷺ : «كان الله ولم يكن شىء غيره» يدل على أن الأزلية لله تعالى وحده، وأن الماء لم يكن مع الله تعالى أزلاً، وإنما هو مخلوق له بداية وله نهاية، وأن الماء أول ما خلق الله فى هذا الكون.

ولقد أخبرنا الحديث النبوى الشريف أن الله تعالى خلق السديم الكونى (الدخان الكونى)، وهو ما عبر عنه الحديث النبوى الشريف «بالعماء» . والسديم الكونى كما يقول العلماء مكون من جسيمات التراب وجزيئات الغازات وبخار الماء، وكان ذلك السديم الكونى هو المادة الخام، التى خلق الله تعالى منها السموات السبع والأرضين السبع بعد ذلك . ولما كان الماء أهم مادة فى السديم الكونى الأول والأكثر وفرة فيه، فإننا نفهم من ذلك بعض أوجه العلم فى آية سورة هود: ٧: ﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾.

وهذه هى الآية الكريمة الوحيدة فى القرآن الكريم، التى تشير إلى أن السديم الكونى الأول كان مخلوقًا قبل خلق السموات والأرض، وأن الماء أهم مكوناته وأكثرها وفرة فيه.

ونتفكر فى خلق الله تعالى أكثر وأكثر، فندرك أن السموات والأرض ملكوت من ملكوتات الله تعالى، ويقع فى جوف ملكوت أكبر هو الكرسى، كما أخبر الله تعالى فى سورة البقرة : آية ٢٥٥: ﴿وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ﴾ . . والجنة والنار وسدرة

المنتهى وغير ذلك من ملكوتات الله، عز وجل فى جوف الكرسى، والكرسى بكل ما فيه فى جوف العرش. فعرش الرحمن العظيم يحتوى على كل مخلوقات الله، عز وجل. وقبل خلق العرش والكرسى كان الكون فضاء ممتلئًا بالسديم (الغبار الكونى أو الدخان الكونى) وهذه الحقيقة الثابتة تعطينا تصورًا أوضح لمعنى قول الله عز وجل: ﴿ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ .

وجاء فى تفسير الزمخشرى للآية الكريمة: ما كان تحت العرش قبل خلق السموات والأرض إلا الماء، إلا أننا لا نتفق مع الزمخشرى فى تفسيره للآية الكريمة؛ لأن الحديث النبوى الشريف يقول لما سئل أين كان الله قبل خلق السموات والأرض؟ قال: «**كان فى عماء ما تحته هواء ولا فوقه هواء ثم خلق عرشه على الماء**» . ومن المعروف علميًّا الآن أن الفضاء الكونى خال من الهواء. والعماء يشير إلى السديم الكونى الذى كان يحتوى على جسيمات التراب وذرات الغازات ووفرة من بخار الماء، فذكر الحقيقة مجملة فى هذا الحديث، ثم ذكرها متصلة بعد ذلك فى الحديث الشريف الذى رواه البخارى، قال ﷺ: «**كان الله ولم يكن شيء غيره، وكان عرشه على الماء، ثم خلق السموات والأرض وكتب فى الذكر كل شيء**» . فكان عرش الرحمن على السديم الكونى الأول الذى كان يحتوى على وفرة من الماء.

ولماذا جعل الله تعالى الماء فى وفرة فى السديم الكونى الأول ؟ ذلك لأن الله تعالى قدّر أن يجعل من الماء كل شيء حى، إلا أن القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف، لم يذكرا كيف كان ذلك الماء، ولا كيف كان عرش الله تعالى على الماء. لقد ذكرا الحقيقة مجردة ، ولم يذكرا كيفيتها؛ لأن ذكر كيفية خلقها لا يفيد الإنسان فى حياته الدنيا ولا فى آخرته شيئًا. من أجل ذلك ذكر القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف الحقيقة الكونية مجردة وبدون تفصيل.

٣ - الرتق والفتق في بدء الخلق:

كان السديم الكونى ممتلئًا ببخار الماء، وكان سديمًا متصلاً، ثم نزل أمر الله تعالى فحدث الانفجار الكونى العظيم Big bang الذى لا قبل للعقل البشرى بتصوره وتخيل شدته، ويقدره بعض العلماء بنحو ألف مليون درجة مئوية، إنه مجرد ظن، إلا أنه يصور ذلك الانفجار الكونى على قدر ما يفهم الإنسان، وقد عم الانفجار الكون كله، وأشعل السديم الكونى، وفتته أجزاء، وكل جزء منه كوّن لنفسه قوة جاذبية، استمدها من حرارة باطنه، وصار نجمًا أو كوكبًا يدور حول نفسه، وحركة الدوران هذه سببت استدارته، وما لبثت أن تباعدت المجرات عن بعضها البعض بفعل شدة الانفجار، ولا يزال الكون يتسع حتى الآن، بسبب شدة الانفجار الكونى، الذى قدر العلماء أنه حدث منذ

خمسة عشر ألف مليون سنة. ولقد أخبرنا الله عز وجل عن بدء الخلق في سورة الأنبياء: آية ٣٠ فى قول الله عز وجل: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾﴾، قوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا﴾ أى «أو لم يعلموا» ﴿أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا﴾ أى خلقًا متصلاً ملتئمًا، وقال ابن عباس ـ رضى الله عنهما ـ: إن السموات والأرض كانتا شيئًا واحدًا متصلاً، لا فضاء بينها، ففصل الله تعالى بينها، وباعد بين أجزائها، وقال مجاهد: كانت السماء والأرض طبقة واحدة متصلة فتقها الله تعالى، وجعلها سبع سموات وسبع أرضين، وقال الإمام ابن كثير: إن السموات والأرض كانتا سديمًا متصلاً ببعضه ففتق (أى فصل) الله تعالى هذه من هذه، فجعل السموات سبعًا، والأرضين سبعًا.

﴿... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [الأنبياء]

هذه حقيقة لا شك فيها، نراها فى كل صور الحياة من حولنا، وجاءت هذه الجملة فى الآية الكريمة تعقيبًا على الحقيقة الأولى: ﴿أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا﴾. ﴿أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ إنه سؤال استنكارى؛ أى: أفلا يصدقون قدرة الله تعالى فى خلقه، ويؤمنون به، وقد رأوا دلائل قدرته فى الآيات الكونية التى حدثت فى بدء الخلق.

ولقد خلق الله تعالى كل كوكب ـ مثل كوكب الأرض ـ من السديم الكونى الأول، لذلك نجد فى كوكب الأرض مخزونًا من الماء، كان فى أصله فى السماء الدخانية الأولى، وقد يكون ذلك من بعض المعانى فى قول الله عز وجل:

﴿قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ﴿١٠﴾ ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ ﴿١١﴾ فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَحِفْظًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿١٢﴾﴾ [فصلت]

غذاء الإنسان وخلقه:

ما ينظر الإنسانُ نظرةَ تأملٍ إلى ما حوله، إلا ورأى آيةً من آيات الله تعالى فى خلقه؛ ذلك أنَّ آيات الله تعالى فى خلقه، فى كل شىء فى هذا الوجود، وفى كل مكان فيه، ومن آيات الله تعالى فى خلقه الأرضُ الميِّتةُ التى يحييها الله تعالى بالماء الذى ينزله من السماء، ويُخرج من النبات حبًّا وثمرًا وفاكهة، طعامًا للإنسان ورزقًا. وما إن ينتهى

حتى يتجدد مرة أخرى . نقرأ عن ذلك فى سورة يس الآيات ٣٣ - ٣٦ فى قول الله عز وجل: ﴿ وَآيَةٌ لَّهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾ ﴾ [يس] .

لقد خلق الله تعالى الأرزاق والأقوات فى هذه الأرض قبل خَلق الإنسان فيها ، فما إن خلق الله تعالى الإنسان، حتى وجد الإنسانُ طعامَه فى الأرض متاحًا له وموفوراً، لقد وفّر الله تعالى الطعامَ للإنسان، وبارك فى الأرض، فجعلها مَنْبتًا للزروع، ومنبعًا للآبار والعيون، ومستودعًا لكثير من الخيرات، ويُخرج الله تعالى من الأرض النبات، وسرعان ما يحمل النبات الحبَّ والثمر، طعامًا للإنسان ورزقًا، ويعيد الله تعالى خَلق الحب والثمر، فما يستهلكَ الإنسانُ طعامًا إلا ويعيد اللهُ تعالى خَلْقَه من جديد، وبذلك لا نرى طعامًا ينتهى ولا رزقًا يَنْفَدْ.

وتتحدث آيةُ سورة يس عن معجزةٍ من معجزات الله فى خلقه، وآيةٍ من آياته فى هذا الوجود التى تشهد بحكمته، وتبرهن على قدرته، وتدللُ على رحمته بعباده، وهى الأرضُ الميتة، يتنزل عليها الماءُ من السماء فإذا هى تحيا وتهتز وتربو، وتُخرج من كلٍّ زوجٍ كريم. ويلاحظ القارئ للآية الكريمة أن الأفعال التى تدل على خلق الأرزاق وتوفيرها للإنسان فى هذه الأرض ، تعود كلها إلى الله عز وجل فى قوله : أحيـيناها ، وأخرجنا، وجعلنا، وفجرنا. أما الفعلُ الذى يعود على الإنسان فهو فعلُ تناولِ الطعامِ فقط فى قوله عز وجل: ﴿ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ ... ﴿٣٥﴾ ﴾ [يس] فالرزقُ لا يكون إلا من الله تبارك وتعالى ونجد ذلك فى قول الله عز وجل: ﴿ وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ... ﴿٦﴾ ﴾ [هود] أى من الله رزقها.

ولا دخل لمخلوقٍ فى إيجاد أيٍّ رزق لإنسان، أو لأى دابة من الدواب، ولا عمل للإنسان إلا الأخذ بالأسباب ، فيُخرج الله تعالى الأرزاق من هذه الأرض، فيأكل الإنسانُ ما يرزقه الله منها، لقد خلق الله تعالى طعام الإنسان فى هذه الأرض، قبل أن يخلق الإنسانَ بزمن طويل فما إن خُلق الإنسان حتى وَجَدَ رزقَ الله تعالى له موفوراً.

نقرأ عن ذلك فى سورة عبس الآيات ٢٤ - ٣٢ قول الله عز وجل:

﴿ فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾ ﴾ [عبس] .

تُعدد الآية الكريمة الأنواعَ المختلفة فى غـذاء الإنسـان، ويأمـر الله تعـالى الإنسـان بالنظر إلى طعامـه، وكيف وفّره الله له، من غير حول للإنسـان ولا قوة، وكيف أنزل الماءَ من السماء، وصبَّه صبًّا، وكيف شقَّ الأرضَ وأخـرجَ مـنهـا النبـات الذى يحـمل كلَّ الثمـرات، وَخلَقَ الحدائقَ والأشـجارَ المثـمرةَ للإنسان، وأنبت العُشْبَ والمرعى للأنعام.

أنا صببنا الماء صبًّا: فَخلْقُ الماءِ أولُ ما ذكـر الله تعالى من الرزق للإنسـان لأنه أهم عناصر الغـذاء له، ولا ينضبُ للماء مـعين، ولا ينتهى مطر فـهو متـجددٌ دائمًا، فـما إن تُنزِّلُ السـحبُ مـاءَها، حـتى يتـجـددَ خَلْقُ سـحبٍ ممطرةٍ جديدة يصـب الله تعالى منهـا الماء على الأرض صبًّا، يحمل أسبابَ الرزقِ والحيـاة للإنســان فى هذه الأرض، ولكل الكائنات الحية الأخـرى، وبهذا الماء يُنبت الله تعالى كلَّ أنواع النبات فى المملكة النباتية فى العالم، والتى تزيد عن أربعمائة ألفِ نوعٍ من النباتات.

فما إن يصل الماءُ إلى التـربة الميتة حتى تنفلقَ الحبـةُ أو النواة، وتَنْبت النباتات وتَنْشَقُّ الأرضَ شقًّا، وتخرج النبتة الوليدة إلى سطح الأرض حيث الهـواء والضوء، وكـأنها تُولد من رحم الأرض، كما يُولَد الطفلُ الوليدُ من رحم أمه.

والقـضب: هو مـا يُؤكل غَـضًّـا من الخضر.

وحـدائق غلبًـا: أى بسـاتينَ ضـخـمـة الأشجار ملتفة الأغصان.

أبًّا: أى كَلأً ومرعًى للأنعـام ولا يأكله الإنسان.

ونلاحظ أن الآية الكريمة عددت ثمانية أنـواع مـن الـرزق هـى: المـاء، والحـب، والعنب، والـقـضب، والزيتـون، والنخل، وأشجار البـساتين، والأب. بينما قـال سيدنا رسول الله فى حديث له:

«خلقـتم مـن سبـع ورزقـتم من سـبع فاسجدوا لله على سبع».

فكيف رزقـنا من سـبع، وآيـةُ سـورة عبس تعـدد ثمانيـة أنواع من الرزق؟ ذلك أن الأبَّ ليس غـذاءً للإنسـان، بل هـو الكلأ والمرعى لتـتغذى علـيه الأنعام، فـيكون إذن طعامُ الإنسان ورزقُـهُ من سبع. والذى يطالع سورة المؤمنون يقرأ قول الله تعالى:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن سُلالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾ ﴾ [المؤمنون].

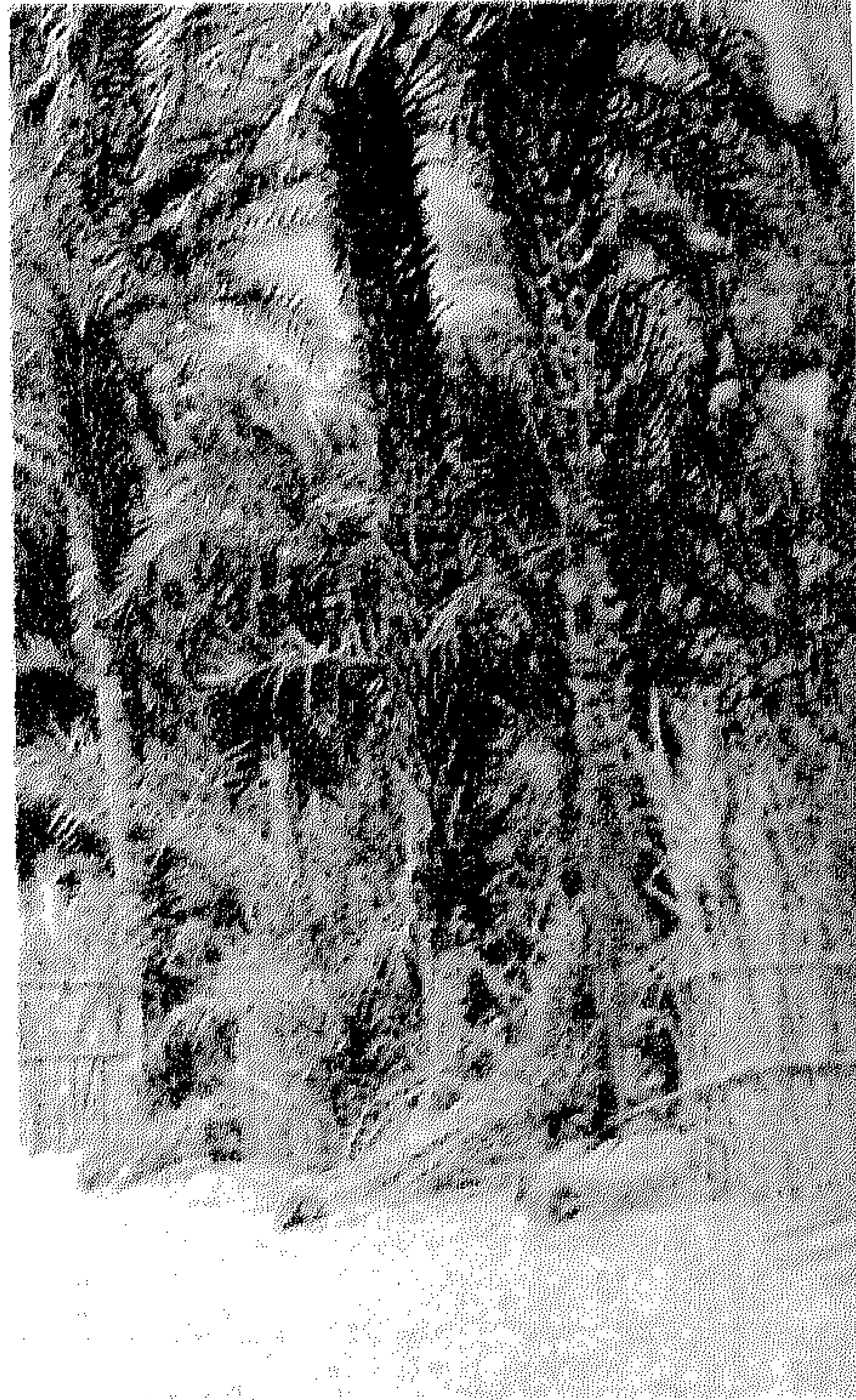
وخلق الإنسان من سبع مراحل بعضها يتبع بعض: الطين والنطفة والعلقة ثم المضغة ثم العظـام ثم اللحم ثم نفخ الـروح. سـبع مراحل كمـا قال رسول الله ﷺ: **«خلقتم من سبع»**.

وينبـغى على الإنسـان أن يحـمـدَ اللهَ تعـالى الذى خلقــه ، وكـفـلَ له الرزق ، ويشكرَه على نعـمتـه، ويسـجدَ ويسـبح له،

ولقد علّمنا رسولُ الله ﷺ كيفيةَ السجود لله، السجُود يكون على سبعة أعضاء: الجبهةُ - وتضم الأنف - واليدين. والركبتين والقدمين، كما قال رسول الله ﷺ: «فاسجدوا لله على سبع».

مما سبق نفهم بعض المغزى العلمى فى حديث رسول الله ﷺ: «خلقتم من سبع، ورزقتم من سبع، فاسجدوا لله على سبع».

ونلاحظ أن الحديث النبوى يربط بين الهداية العلمية، والهداية الدينية فى العبادات، وهذا ما نراه كثيراً فى القرآن الكريم، الآيات الكريمة تذكر الحقائق العلمية الثابتة لتكون دليلاً على حقائق غيبية أو



﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ﴾

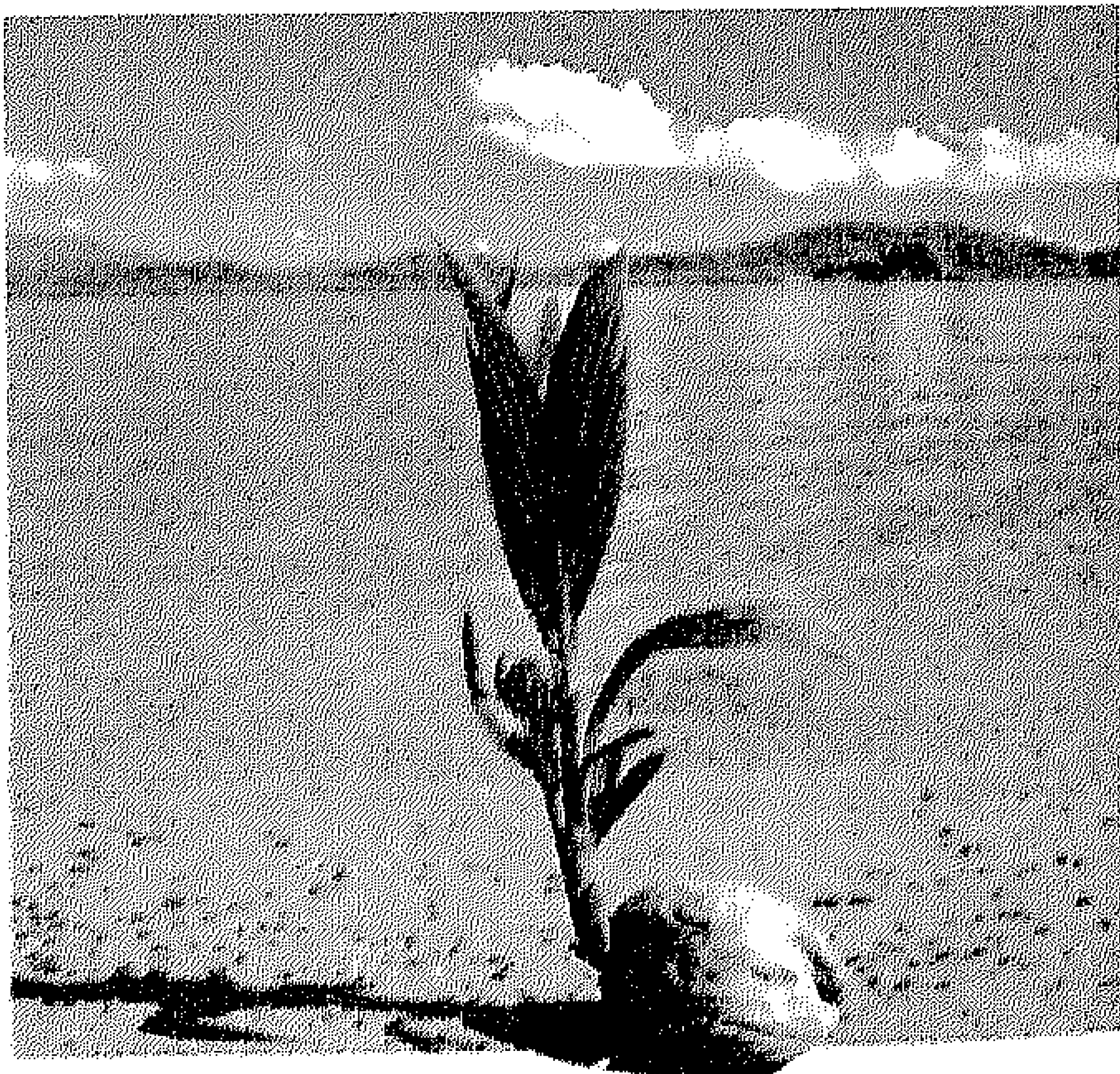
[يس : ٣٣]

استدلالاً على حقائق أخرى تغيب عن فهم الإنسان.

نجد فى ذلك مثلاً فى سورة عبس تتحدث عن رزق الإنسان بكافة أنواعه، وكيف يوفره اللهُ تعالى له، ثم بعد ذلك تتحدث عن يوم البعث والحساب وما يحدث للإنسان فيها: ﴿يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ﴿٣٤﴾ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ ﴿٣٥﴾ وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ ﴿٣٦﴾ لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ ﴿٣٧﴾﴾ [عبس].

فالله تعالى يرزق عبادَهُ فى الدنيا؛ يوفر لهم الطعامَ والشرابَ والكساء والمأوى، نعمة منه وفضلاً، وابتلاءً لعباده فى الدنيا، فالذى يشكر ربه ويسير فى طاعته، سيجدُ الجزاء الحسن فى الآخرة، وأما من كفر بنعمة الله تعالى، فسوف يجازى عن ذلك أيضًا بالعقاب يوم القيامة. وهكذا ربطت الآيات القرآنية الهداية العلمية فى خلق الطعام وخلق الإنسان وخلق الأرزاق؛ بالهداية الدينية الجامعة لخير الإنسان فى الدنيا والآخرة.

* * *



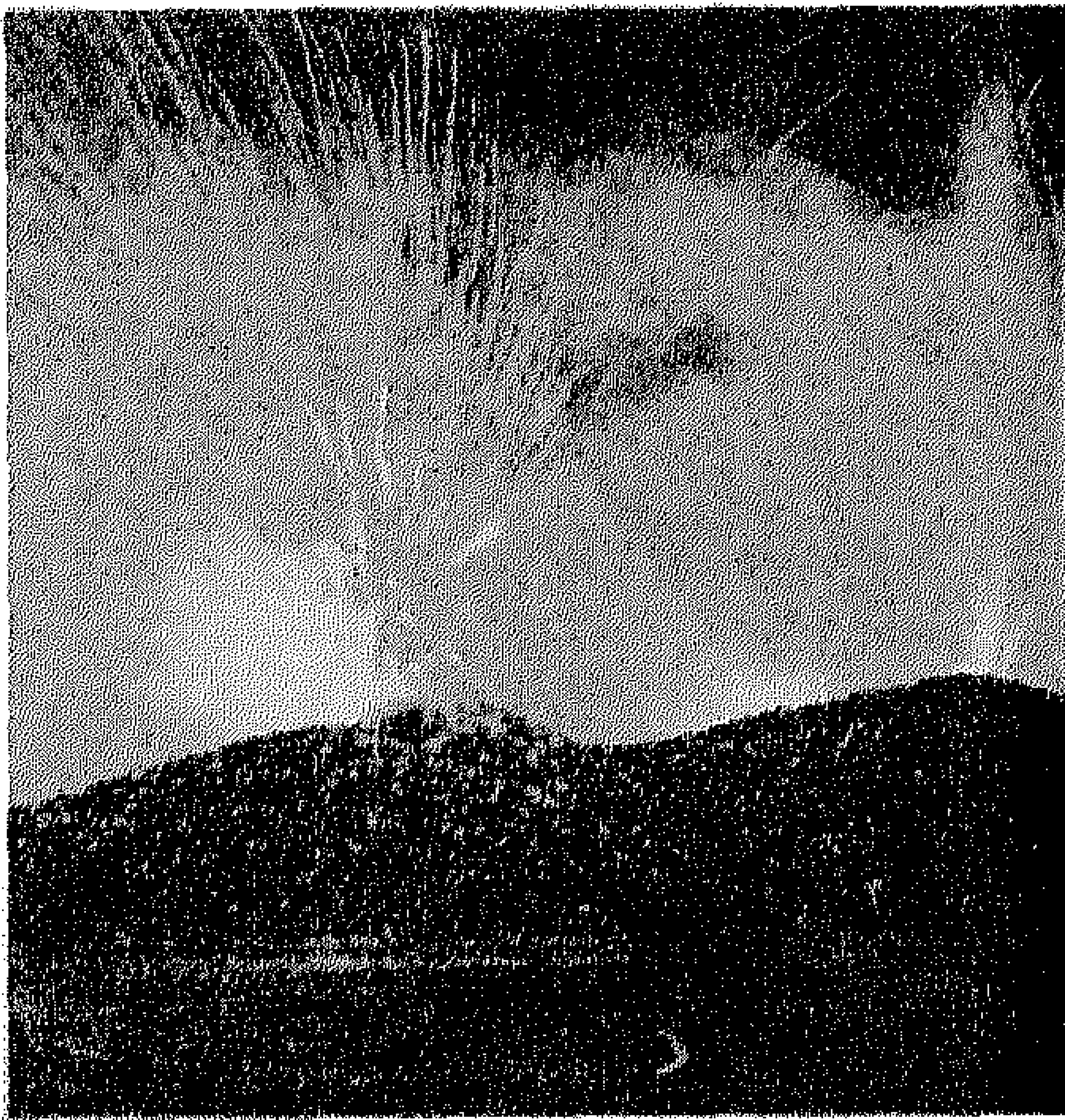
تخرج النبتة من البذرة كما يخرج الطفل من بطن أمه

١ - نشأة ماء الأرض:

إذا فكرنا فى تاريخ نشأة الماء فى هذه الأرض، لوجدنا أنه كان مثار خلاف بين العلماء على مر العصور. واعتقد العلماء الإغريق، ومنهم أرسطو، أن الماء الموجود على سطح الأرض نزل من السماء، وأن الماء كان فى السماء مختزنًا، واعتقدوا أن مخزون الماء فى السماء سينضب يومًا ما، فينقطع المطر. وكان الاعتقاد منذ عصر الإغريق أن الماء الجوفى، الذى يظهر فى الآبار والعيون، قد نشأ نتيجة تكثف بخار الماء فى التربة، فى تجاويف داخل الجبال. وظهرت نظريات أخرى تماثلها فى الخطأ عن الماء الجوفى تزعم أنه نشأ من اندفاع ماء البحر داخل التربة فصار ماء جوفيًا عذبًا. ومن الواضح أن العلماء والمفكرين كانوا على جهل تام بنشأة الماء السطحى، والماء الجوفى أيضًا.

وكانت هذه النظريات المخطئة هى التى كان الناس يعتقدون فى صحتها فى عصر نزول القرآن الكريم وما قبله بعشرة قرون وما بعده بعشرة قرون أيضًا.

وعن تاريخ الماء، تقول دائرة المعارف العالمية: «إن المفاهيم الفلسفية عن نشأة الماء اختفت من الميدان العلمى، بعد القرن السابع عشر، وحلت محلها الأبحاث العلمية، التى تعتمد على الملاحظة والدراسة». وفى عصر العلم الحالى ثبت للعلماء أن نشأة الماء السطحى والماء الجوفى، كان من باطن الأرض نفسها، ولكن كيف؟ إننا إذا عدنا إلى بدء خلق كوكب الأرض، لوجدناه كرة هائلة من النار، ولم تكن القشرة الأرضية قد بردت بعد، بل كان سطح الأرض أمواجًا من الصهارى يدفع بعضها بعضًا، أى أن سطح الأرض كان محيطًا متصلاً من الصخور المنصهرة التى كانت فى حركة لا تهدأ، وخرجت من باطن الأرض أبخرة مكونة من



الصهارى فى باطن الأرض تخرج من فوهات البراكين حممًا كما تخرج أبخرة مائية وغازات كثيرة

بخار الماء، وكثير من الغازات خرجت من شقوق فى سطح الأرض، ومن فوهات البراكين التى كانت منتشرة فى كل مكان، وصعدت تلك الأبخرة المائية الكثيفة إلى جو الأرض البدائى، فتكونت بذلك سحب كثيفة متراكمة، ومنها هطل مطر غزير على سطح الأرض، وبصورة مستمرة لم تنقطع. ولما كان سطح الأرض من الصخور المنصهرة عالية الحرارة جداً، فكان ماء المطر ما إن ينزل على سطح الأرض، حتى يتحول فوراً إلى بخار ماء يصعد إلى جو الأرض، وتزداد السحب فى جو الأرض تراكمًا، ويزداد المطر غزارة، وبذلك نشأت دورة الماء بين السماء والأرض منذ بدء كوكب الأرض منذ نحو خمسة آلاف مليون سنة. ومن هذا نفهم أن الماء الموجود الآن على سطح الأرض، الماء السطحى والماء الجوفى، نشأ أول ما نشأ من باطن الأرض نفسها، ولم يكتشف العلماء هذه الحقائق إلا بعد نزول القرآن الكريم بنحو ألف عام، إلا أن القرآن الكريم ذكر تلك الحقائق العلمية فى سورة النازعات ٣٠ ـ ٣٢:

﴿ وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا ﴿٣٠﴾ أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا ﴿٣١﴾ وَالْجِبَالَ أَرْسَاهَا ﴿٣٢﴾ ﴾.

أخرج منها ماءها: أى أخرج الماء من باطن الأرض، فى بدء خلقها.

والجبال أرساها: أى أن الماء نشأ من باطن الأرض أولاً، قبل خلق الجبال، وهذا ما اكتشفه العلماء حديثًا، فقد خرج بخار الماء الكثيف من باطن الأرض أول ما خرج من شقوق فى سطح الأرض، ثم تكونت بعد ذلك البراكين، والتى منها تكونت الجبال فيما بعد، لذلك نجد أن القرآن العظيم ذكر نشأة الماء من الأرض أولاً، ثم ذكر الجبال بعد ذلك.

وذكر القرآن الكريم الأرض والماء، فى آيات كثيرة. وتشير بعض الآيات أن الماء على سطح الأرض لم ينزل عليها من الماء أول الأمر، وإنما نشأ من باطن الأرض نفسها، فهو ماء هذه الأرض، خلق فيها، وخرج منها ويعود إليها، كما ذكرت آية سورة النازعات رقم ٣٢، ونقرأ عن حادث الطوفان فى سورة هود يقول الله عز وجل:

﴿ وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكِ وَيَا سَمَاءُ أَقْلِعِي وَغِيضَ الْمَاءُ وَقُضِيَ الْأَمْرُ وَاسْتَوَتْ عَلَى الْجُودِيِّ وَقِيلَ بُعْدًا لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٤٤﴾ ﴾ [هود].

فى قوله تعالى: ﴿ماءك﴾ ما يدل على أن الماء هو ماء هذه الأرض، وخرج منها فى بدء الخلق، ولا يزال الماء حتى يومنا هذا يخرج على شكل أبخرة مائية من فوهات البراكين، ومن شقوق فى القشرة الأرضية فى بعض المناطق البركانية.

٢ - الماء أهم مادة في الوجود:

جعل الله تعالى للماء من الخصائص والصفات، ما ليس فى غيره من السوائل والمواد، ومن هذه الخصائص:

١ - عظم حرارته النوعية:

والحرارة النوعية لأى مادة، هى مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد منها، درجة مئوية واحدة، والحرارة النوعية للماء عالية جدًّا، فهى واحد صحيح، بينما لا تزيد الحرارة النوعية فى صخور الأرض عن ٢, ٠ من الواحد الصحيح.

٢ - شدة التوتر السطحي:

فهو فى الماء أعلى بكثير من التوتر السطحى فى السوائل الأخرى، وإذا وضعنا شفرة رقيقة من الصلب على سطح الماء، فإنها تطفو، بينما إذا وضعناها على سطح سائل آخر، فإنها لا تطفو وإنما تغوص إلى القاع، وترتب على شدة التوتر السطحى للماء، أنه يصعد فى الأنابيب الشعرية إلى أعلا ضد الجاذبية الأرضية، وجعل الله تعالى هذه الصفة فى الماء لأنها سبب هام من أسباب استمرار الحياة على الأرض، ولولاها لماتت الأحياء جوعًا.

فبسبب شدة التوتر السطحى للماء، يصعد الماء من التربة إلى أعالى الأشجار ضد الجاذبية الأرضية؛ وذلك من خلال أنابيب شعرية فى الجذور والساق والأغصان والأوراق، وبذلك تحيا النباتات وتروى. وبذلك أيضًا تتم عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى وتتكون الحبوب والثمرات.

٣ - أحوال الماء الثلاث المختلفة:

للماء ثلاث صور مختلفة هى: الصلابة، والسيولة، والغازية.

١ - **الصلابة:** كالثلج والجليد والبرد، وعندما يذوب الجليد المتراكم على قمم الجبال العالية ينزل من أعالى الجبال إلى أسفل الوادى على شكل ماء سائل يجرى فى الأنهار.

٢ - **السيولة:** هو الماء من مصادره المتعددة، السطحى والجوفى والأنهار.

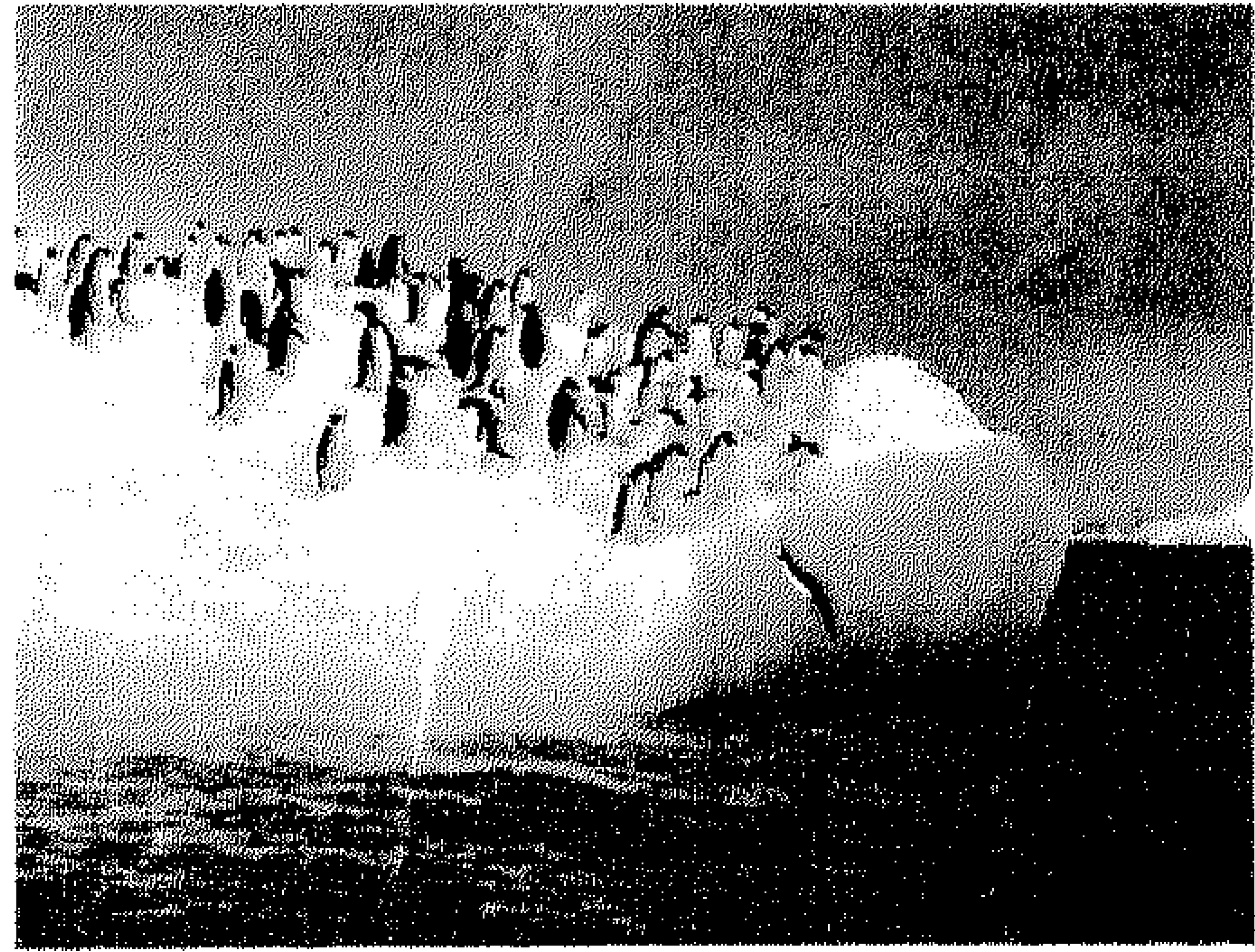
٣ - **الغازية:** هو بخار الماء، الذى يصعد من سطح البحار إلى السماء ، ليكون السحب فى الجو.

وصور الماء الثلاث لا نجدها من السوائل الأخرى، وتلك الخصائص الفريدة فى الماء كانت سببًا لاستمرار الحياة على هذه الأرض.

والأجسام بطبيعتها ، تكون كثافتها فى حالة السيولة ، أقل منها فى حالة الصلابة، ويكون حجم المواد فى حالة السيولة أكبر منه فى حالة الصلابة، إذ إن التبريد يعمل على انكماشها، وتقليل حجمها، ولا يخضع الماء لهذه القوانين، فله صفات لا تكون فى غيره من السوائل والمواد .

فنجد أن كثافة الماء تقل ، ويزداد حجمه إذا صار صلبًا، فالماء إذا تحول إلى جليد يزداد حجمًا ويقل كثافة، وهذه الصفات الفريدة فى الماء هى سبب لاستمرار الحياة على هذه الأرض، ولولاها لتوقفت كل صور الحياة على هذه الأرض، مما يدل على أن خلق الماء إنما كان عن علم ليس كمثله علم، وحكمة ليس كمثلها حكمة. وأن الله - عز وجل - يتصف بالعلم والحكمة فهو العليم الحكيم.

فإذا تكون الجليد فى البحار، طفا فوق السطح، لأن كثافته أقل من الماء السائل، ولأن حجمه قد زاد، ويظل ماء البحر تحت السطح المتجمد سائلاً، تحيا فيه الكائنات البحرية بصورة عادية، وإذا جاء الصيف وارتفعت الحرارة، يبتدئ الجليد فى الذوبان ويعود سطح المحيطات فى المناطق الباردة إلى ماء سائل وأمواج متلاطمة من جديد .



الجليد يطفو فوق سطح الماء؛ لأن كثافته أقل من كثافة الماء

ولو كان الماء مثل السوائل الأخرى، يقل حجمًا ويزداد كثافة إذا تجمد، فإن الجليد كان سيهوى إلى قاع المحيط. وبمرور السنوات يتحول المحيط من القاع إلى السطح، إلى كتلة واحدة متصلة من الجليد. فينعدم الماء السائل فى البحار والمحيطات، فتموت كل الأحياء البحرية ، ويتوقف تصاعد بخار الماء من سطح البحار، فتتوقف الأمطار، ويتحول كوكب الأرض كله إلى كوكب ميت.

والماء هو المادة الوحيدة التى نراها فى الطبيعة، فى الحالات الثلاث: السيولة والصلابة والغازية. وكل منها مكون من نفس الجزيئات، فما هو الاختلاف الذى حدث لجزيئات الماء، وجعلها تتحول إلى الصور الثلاث؟.



بسبب شدة التوتر السطحى للماء يصعد الماء إلى أعالى الأشجار ضد الجاذبية الأرضية

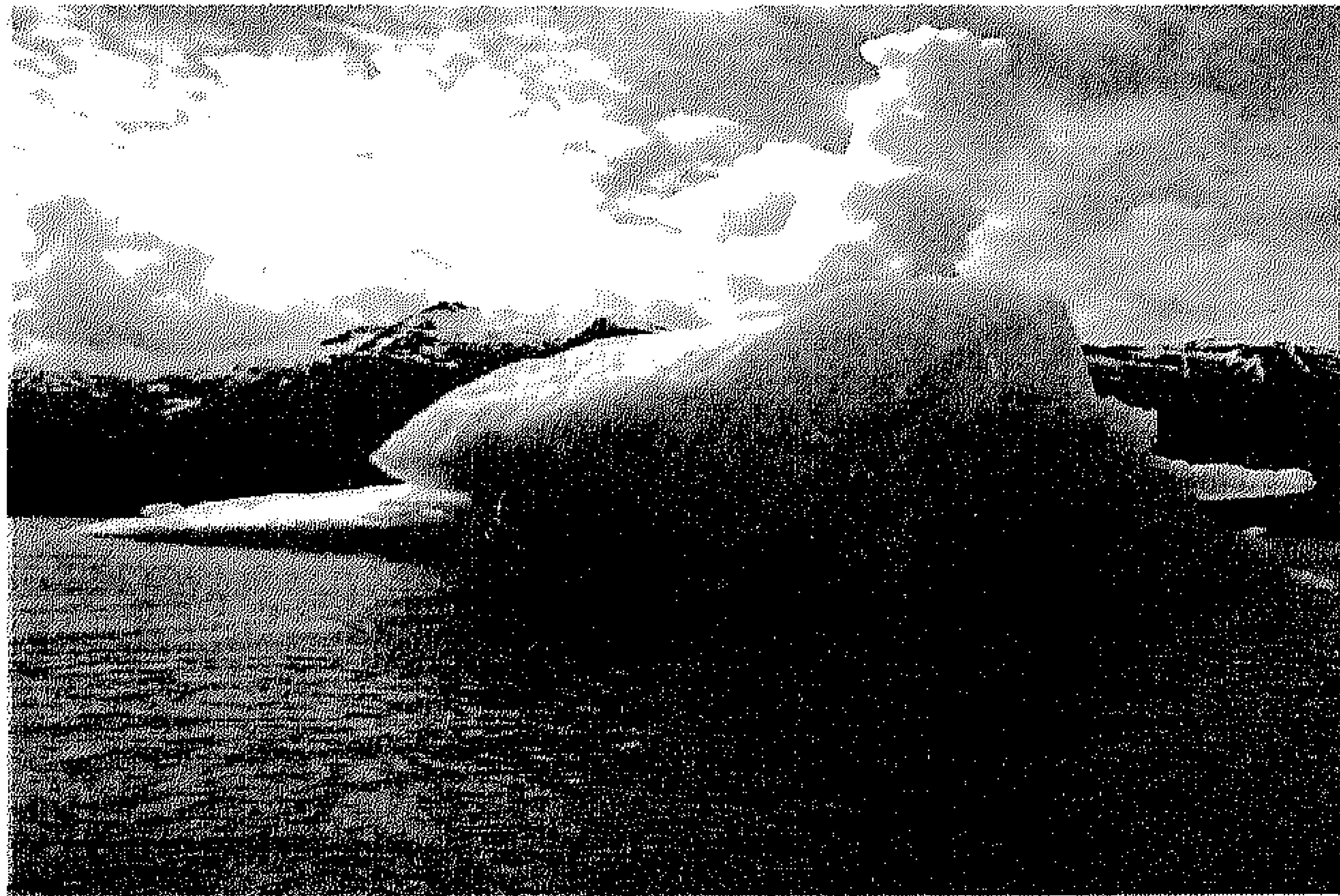
إننا إذا فحصنا قطعة من الثلج، لوجدناها مكونة من جزيئات متقاربة ومتماسة مع بعضها البعض تماسًّا قويًّا، لذلك نجد الثلج صلبًا، وإذا ارتفعت حرارة الثلج، نجد أن جزيئات الماء فيه تتباعد عن بعضها البعض، ويقل تماسكها، فيتحول الثلج إلى ماء سائل يتشكل بشكل الإناء الموضوع فيه، وإذا رفعنا درجة حرارة الماء السائل أكثر وأكثر، نجد أن الجزيئات ازدادت تباعدًا وازدادت سرعة، حتى ينعدم التجاذب بينها، ويتحول السائل إلى بخار.

وإذا برد بخار الماء، فإن جزيئات الماء المبعثرة فيه، تتجمع ثانية، وتتراكم مع بعضها البعض، فيصير بخار الماء سائلاً، ويحدث ذلك فى السحب عندما ينزل المطر، وإذا برد أكثر وأكثر، قلت سرعة الجزيئات فيه، زاد التجاذب بينها واشتد التقارب، حتى يصير الماء السائل صلبًا. والهواء الذى حولنا مكون من غازى النيتروجين والأكسجين وآثار من غازات أخرى، ونجح العلماء فى تكثيف الهواء بالتبريد إلى درجة ٣٠٨ ف تحت الصفر، وصار بذلك هواء سائلاً.

وإذا قارنا الهواء السائل بقطعة من الثلج من حيث درجة الحرارة، لكانت قطعة الثلج مرتفعة الحرارة جدًّا، حتى أننا إذا وضعنا قطعة من الثلج فى وعاء يحتوى على هواء سائل، فإن الهواء السائل يغلى غليانًا شديدًا؛ لأن درجة حرارة الثلج مرتفعة جدًّا بالنسبة لدرجة حرارة الهواء السائل ، كما لو سكبنا حديدًا منصهرًا على ماء بارد، فيغلى الماء.

إن الماء هو المادة الوحيدة التى توجد فى الطبيعة على ثلاث صور: السيولة والصلابة والغازية . وكل صورة منها تحمل أسبابًا لاستمرار الحياة على هذه الأرض ، ونجد ذلك فى سورة الأنبياء فى قول الله عز وجل:

﴿ ...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ... ﴿٣٠﴾ ﴾ [الأنبياء].



بعض صور الماء فى أحواله المختلفة

الماء بين السماء والأرض:

١ - اعتقاد العلماء قديمًا عن ماء المطر.

٢ ـ اعتقاد العلماء قديمًا عن الماء الجوفى.

٣ - كيف ينزل المطر .

٤ - دورة الماء بين السماء والأرض.

٥ - ماذا يحدث عند تكون ماء المطر فى السحابة.

١- اعتقاد العلماء قديمًا عن ماء المطر

كان الاعتقاد قديمًا لدى العلماء أن ماء المطر مختزن فى السماء، ينزله إله المطر إذا رضى عن الناس ويمنعه عنهم إذا غضب ، وكانوا يعتقدون أيضًا أن الماء المختزن فى السماء سوف ينتهى يومًا ما، وحينئذ سينقطع المطر وتموت الأرض ومَن عليها عطشًا.

ظل هذا الاعتقاد الخاطئ لدى العلماء حتى العصور الوسطى، وكانت كل المدارك العلمية عن باقى الظواهر الطبيعية فى تأخر كبير.

وأعطى العلماء تفسيرات ونظريات علمية عن البحار والأمطار والمياه الجوفية، تدل على منتهى الجهل بحقائق العلم، وما استطاع العلماء أن يصلوا إلى ملامح الحقيقة عن السحب والأمطار وعلوم الماء Hydrology إلا بعد القرن السادس عشر، وتقدم العلم شيئًا فشيئًا حتى اكتشف كثيرًا من الحقائق العلمية فى دورة الماء فى القرن العشرين.

إن الماء فى دورة بين السماء والأرض، لا يقل قطرة ولا يزيد قطرة منذ أكثر من ثلاثة آلاف مليون سنة حتى الآن، وحتى تنتهى الأرض ومَن عليها ، فالماء الذى استعمله الأولون هو نفسه الذى نستعمله الآن، ورب كوب من الماء يشربه أحدنا كانت جزيئات منه من قبل فى ساق نبات أو فى جسد حيوان، وجزيئات أخرى منه كانت فى قاع البحر، أو فى جسد أحد الحيوانات البحرية، وجزيئات أخرى منه فى شربة ماء شربها أناس كثيرون من قبل، أو شربها طائر أو حيوان، وتجمعت كل هذه الجزيئات فى ذلك الكوب الذى يشربه أحدنا الآن.

وبعد أن يشربه ماذا يحدث له؟ .

يخرج من جسمه إما بخارًا ، وإما إلى الأرض، ويتبخر إلى السماء ويعود سحابًا فمطرًا، أجزاء منه تنزل إلى الأرض وأخرى تغذى نباتات أو تغذى نهرًا، أو جدولاً، أو تنزل إلى ماء البحار فتصير جزءًا منه، وهكذا تتجمع جزيئات الماء من هنا وهناك، من شتات، ثم **تتفرق بعد ذلك أيدى سبا** ، وكل جزىء منها يدخل فى تجمعات أخرى، وجزيئات الماء فى تفرقها وتجمعها تخدم أغراضًا، وتقوم بعملٍ ، قدّره الخالق تعالى عليها.

٢ - اعتقاد العلماء قديمًا عن المياه:

ماذا كان مفهوم الناس قديمًا عن المياه الجوفية؟.

فى دائرة المعارف العالمية Encyclopedia Universalis فى باب علم الماء Hydrology تستعرض الآراء العلمية التى ظهرت عن علم الماء قبل العصر الحديث، فذكرت نظريتى أفلاطون وأرسطو عن المياه الجوفية .

أما نظرية أفلاطون التى نشأت فى القرن السابع ق م فتقول: إن نشأة المياه الجوفية ترجع إلى تسرب ماء المحيطات إلى داخل القارات، وأن المياه الجوفية تعود إلى المحيطات بعد ذلك من خلال هوة سحيقة سماها تاتير Tatare وظلت هذه النظرية خمسة وعشرين قرنًا من الزمان، من القرن السابع ق م، حتى القرن الثامن عشر، وكان كثير من العلماء إلى عهد قريب يؤمنون بصدق نظرية أفلاطون المخطئة عن المياه الجوفية ومنهم ديكارت.

أما نظرية أرسطو، فلم تكن أفضل من نظرية أفلاطون، فكانت تنافسها فى الخطأ العلمى، كانت تقول: إن ماء التربة يتكثف داخل تجاويف الجبال، ويشكل بحيرات تحت الأرض تغذى الينابيع، وظلت نظرية أرسطو نظرية علمية معترف بصحتها لدى العلماء حتى القرن الثامن عشر أيضًا.

وهكذا نرى أن أفكار العلماء قديمًا لم تتوصل إلى شىء صحيح عن حقيقة المياه الجوفية .

وفى وسط ذلك الجهل المبين فى القرن السادس الميلادى نزل نور العلم اليقينى فى القرآن الكريم

ولا نجد أىَّ أثر فى كلمات القرآن لتلك النظريات الخاطئة والمفاهيم العلمية غير الصحيحة، لقد رفضها القرآن جميعًا وجاء فى معرض الحديث عن خلق الماء بعلم يقينى، وحق مبين.

إن أفكار القدامى مثل أفلاطون وأرسطو عن المياه الجوفية كانت مخطئة وكانوا يعتقدون أنها تأتى من تسرب ماء المحيطات إلى الأرض ولم يدركوا العلاقة بينها وبين ماء المطر أبدًا.

وجاء العلم الحديث، وأثبت أن المياه الجوفية، مصدرها من ماء المطر وليس من مصدر آخر.

ولقد استعرضت دائرة المعارف العالمية آراء أفلاطون وأرسطو وذكرت أن أول مفهوم صحيح عن المياه الجوفية يعود إلى برنارد باليس Birnard Palissy فى القرن السادس عشر، وأنه أول من اكتشف أن المياه الجوفية تأتى من تسرب ماء المطر فى تربة الأرض.

نقول لدائرة المعارف العالمية: لا ، ليس برنارد باليس فى القرن السادس عشر هو أول من اكتشف هذه الحقيقة العلمية ، فلقد ذكرها القرآن من قبل برنارد باليس بعشرة قرون،

إننى أدعو دائرة المعارف العالمية إلى أن تقرأ القرآن فى سورة المؤمنون ١٨ - ١٩ فى قوله تعالى:

﴿وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴿١٨﴾﴾ [المؤمنون] كما ترون واضحة المعانى، نادت بالحقيقة العلمية إبان اعتقاد العلماء بالنظريات المخطئة لأفلاطون وأرسطو.

وماذا عن ينابيع الماء التى جهل حقيقتها القدامى؟.

استطاع العلم الحديث أن يكتشف أنها نتجت من تسرب ماء المطر فى تربة الأرض، فى طرق ومسالك فيها، حتى تحول إلى ينابيع، يقولون: إن أول من اكتشف ذلك هم علماء القرن الثامن عشر، نقول لهم: لا، إن الله تعالى ذكرها لنا قبل ذلك بكثير، ذكرها فى القرآن، فى سورة الزمر آية ٢١ فى قوله تعالى:

﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ... ﴿٢١﴾﴾ [الزمر].

من المدهش جداً أن يغفل العلماء عن هذا العلم اليقينى ويسيرون وراء النظريات المخطئة قرونًا وقرونًا.

وهناك كلمة لابد منها: إن دائرة المعارف العالمية وهى تستعرض الآراء العلمية



الماء من المطر أصل كل ماء جوفى

عن المياه الجوفية أغفلت تمامًا ما جاء بالقرآن من علم وحق، ودائرة المعارف هذه من وضع علماء كبار، وليس من المعقول أنهم لم يطلعوا على كل الكتب الدينية.

ولاشك أنهم أغفلوا ذكر ما جاء بالقرآن لأنهم لم يجدوا ما يقابل ذلك العلم فى تراجم الكتب الدينية الأخرى، ولأنهم أرادوا أن يخفوا نور العلم القرآنى عن المجتمعات الغربية.

إن أى باحث يبحث موضوعًا علميًا لابد أن يستعرض فى بحثه كل الآراء التى ظهرت فى موضوع البحث، أما أن يستعرض بعضها، ويغفل عن ذكر الآراء الأخرى، وخاصة إذا كانت هى الحق والصواب، فإن ذلك يكون خطأ كبيرًا.

وإنه من المحزن جدًا أن يكون للهوى دخل فى البحث العلمى، إن أقل ما يقال، أن ذلك ليس من الأمانة العلمية فى شىء.

إن محاولة علماء الغرب إخفاء نور القرآن وما فيه من علم ويقين، حتى يعيش الناس فى تلك المجتمعات على جهل تام بالقرآن والإسلام، لن يضر القرآن شيئًا، ولكن ذلك يضر الإنسانية، ويحرمها من علم وخير كثير.

لقد تأكد لنا حديثًا أن مياه الشرب من أى مصدر كان، أصله من ماء المطر ولم يكن ذلك معروفًا قبل القرن السادس عشر أبدًا، ونقرأ فى سورة الواقعة فى قوله تعالى:

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾﴾ [الواقعة].

وفى الآية إشارة واضحة على أن ماء الشرب، أصله من ماء المطر.

٣ - كيف ينزل المطر؟.

يتكون بخار الماء بفعل الرياح وأشعة الشمس وإذا لم تكن الرياح موجودة، فإن بخار الماء سيظل على سطح الماء لا يتحرك أبدًا، تمامًا كذرات التراب، إذا لم تأت الرياح لتثيرها فستظل على سطح الأرض راكدة. فالرياح هى التى تثير بخار الماء من على سطح البحار، كما تثير الغبار من على سطح الأرض، وتحمله إلى طبقات الجو العليا فيتكثف ويصير سحابًا.

وكانت هذه الفائدة العلمية مجهولة تمامًا حتى إلى عهد قريب، إلا أن القرآن الكريم ذكر هذه الفائدة العلمية فى وضوح.

نقرأ فى سورة الروم: آية ٤٨ قوله تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ ... ﴿٤٨﴾﴾ [الروم].

ننظر إلى دقة الوصف العلمى فى الآية الكريمة، وكيف تثير الرياح جزيئات بخار الماء من على سطح الماء، والرياح تقل هذه السحب، وتنقلها من مكان إلى مكان. ولولا الرياح لسقط المطر حيث تكوّن فوق البحار، ولأصبح عديم النفع والجدوى.



ونقرأ فى سورة الأعراف آية ٥٧ قوله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّىٰ إِذَا أَقَلَّتْ سَحَابًا ثِقَالًا سُقْنَاهُ لِبَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَنزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴿٥٧﴾﴾ [الأعراف].

وقد نسبت الآية الكريمة حمل السحب إلى الرياح في قوله تعالى:

﴿ ... حَتَّىٰ إِذَا أَقَلَّتْ سَحَابًا... ﴿٥٧﴾ ﴾ [الأعراف]

ويعود الضمير في قوله تعالى: ﴿سقناه﴾ وقوله: ﴿فأنزلنا﴾ وقوله: ﴿فأخرجنا﴾ إلى الله تعالى؛ لأن حمل السحاب بفعل الرياح - وإن كان بإرادة الله تعالى فهو الذى يرسل الرياح ، إلا أنه لا يحمل معنى الرزق للمخلوقات، أما سوقها من بلد إلى بلد وإنزاله مطرًا، وإخراج الثمرات من الأرض فيحمل معنى الرزق للمخلوقات فى الأرض، لذلك نسب الفعل إلى الله تعالى نفسه تأكيدًا أن الرزق للمخلوقات فى الأرض إنما مردها إلى الله تعالى وحده.

وفى سورة فاطر آية ٩ يقول تعالى:

﴿ وَاللَّهُ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَسُقْنَاهُ إِلَىٰ بَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَحْيَيْنَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ... ﴿٩﴾ ﴾ [فاطر].

ونلاحظ أن فعل إثارة السحب يعود إلى الرياح، أما سوق السحب إلى الأرض، وإحياء الأرض بالمطر فيعود إلى الله تعالى، لماذا؟ لأنه ما ينبغى أن ينسب رزق أحد المخلوقات إلى مخلوق آخر، وإنما هو لله وحده، فهو الرزاق ذو القوة المتين، لا رازق سواه، ولا طاعم غيره.

ونقرأ فى سورة الروم: آية ٤٨:

﴿ اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كِسَفًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿٤٨﴾ ﴾ [الروم].

كسفًا: أى قطعًا. الودق: أى المطر، فأى فعل من شأنه رزق المخلوقات وإطعامهم يعود الضمير فيه إلى الله عز وجل، كما فى قوله: ﴿فيبسطه فى السماء﴾ ﴿ويجعله كسفًا﴾.

وليست كل السحب ممطرة، فالسحب الممطرة هى السحب الركامية فقط، وقد يكون ذلك بعض ما فى قوله تعالى من علم فى سورة النور ٤٣:

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُزْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مِن جِبَالٍ فِيهَا مِن بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَن مَّن يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ ﴿٤٣﴾ ﴾ [النور].

والودق هو المطر، فالله هو الذى يزجى السحاب، وهو الذى يؤلف بينه، وهو الذى ينزل المطر، وهو الذى يصيب به من يشاء ويصرفه عمن يشاء.

وتكتسب السحب الكهرباء من الجو، والموجب والسالب يتجاذبان، والنوع الواحد

من الشحن الكهربائية فى سحابتين يتنافران، لهذا تتنافر السحب ذات الشحن المتشابهة، وتتجاذب السحب ذات الشحن المختلفة، وإذا اقتربت سحابتان ركاميتان تحملان شحنًا كهربائية مختلفة يحدث التفريغ الكهربائى على شكل شرارات البرق، وقد يكون طولها عشرة كيلو مترات. فالبرق يحمل قوة كهربائية وحرارة هائلة، تحدث تخلخلاً بالضغط الجوى بين السحب، مما يسبب ارتطام السحب مع بعضها البعض فيحدث الرعد.

نلاحظ قوله : ﴿ثم يؤلف بينه﴾ أى أن الله تعالى يسوق السحب ويجمعها معًا حتى تصير سحبًا ركامية ممطرة.

لذلك تقول الآية : ﴿ **أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُزْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ ...﴿٤٣﴾** ﴾ [النور] .

وكل مرحلة من المراحل تستغرق وقتًا، لذلك سبقت كل مرحلة منها بالحرف ثم، الذى يفيد الترتيب مع التراخى فى الزمن.

وثبت للعلماء أن الرياح تحمل جسيمات صغيرة من التراب إلى طبقات الجو العليا، وتلقح السحب الركامية بهذه الجسيمات تلقيحًا كما تلقحها أيضًا بالشحن الكهربائية السالبة والموجبة، بين السحب وبعضها البعض، فتتجمع جزيئات الماء حول كل جسيم من جسيمات التراب، وتصير قطيرة من ماء، وما إن تتكون قطيرات الماء حتى تنزل فورًا؛ لأنه لا يمكن أن تظل قطرات الماء عالقة بالهواء بعد تكونها، فبعد التلقيح تتكون قطرات الماء فتنزل فورًا.

وحتى هذه التفاصيل العلمية الدقيقة، نقرأ عنها فى القرآن فى سورة الحجر، فى قوله تعالى:

﴿ **وَأَرْسَلْنَا الرِّيَاحَ لَوَاقِحَ فَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴿٢٢﴾** ﴾ [الحجر] .

فى كل كلمة من الآية الكريمة إعجاز علمى عظيم، قد نستطيع أن نفهم بعضًا من ملامحه العظيمة، فالآية الكريمة تتكلم عن رزق الإنسان وطعامه، لذلك جاء الضمير فى كل فعل فى الآية عائدًا إلى الله عز وجل، كما فى قوله: **(وأرسلنا، فأنزلنا، فأسقيناكموه)** لذلك بينت الآية كيف أن الرياح لواقح، وجاء فى بعض كتب التفسير أن المقصود هو أن الرياح لواقح للنبات، ولكن سياق الحديث هنا عن السحب وتكون المطر، فالرياح لواقح للسحب، إلا أن المفسرين لم يبعدوا عن الصواب؛ لأن للنص القرآنى عموم وخصوص، وهو حق فيهما معًا.

٤ - دورة الماء بين السماء والأرض:

فقول الآية الكريمة: ﴿ **وَأَرْسَلْنَا الرِّيَاحَ لَوَاقِحَ فَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴿٢٢﴾** ﴾ [الحجر].

نلاحظ أن الفعل (أرسلنا) مسبوق بالواو ، أما الفعل (أنزلنا) و(أسقيناكموه) فكل منهما مسبوق بالفاء، والواو تفيد مجرد الجمع بين المعطوف والمعطوف عليه فى حكم واحد، أما الفاء فتفيد السببية أو الترتيب مع التعقيب، وفى ذلك إشارة إلى أن نزول المطر يكون عقب التلقيح مباشرة.. وهذا هو الذى توصل إليه العلم حديثًا، كما أن إعطاء الرزق للمخلوقات جاء مسبوقًا بالفاء أيضًا فى قوله: (**فأسقيناكموه**) إشارة إلى أن الله تعالى يبادر عباده بالرزق ويعجل لهم به.

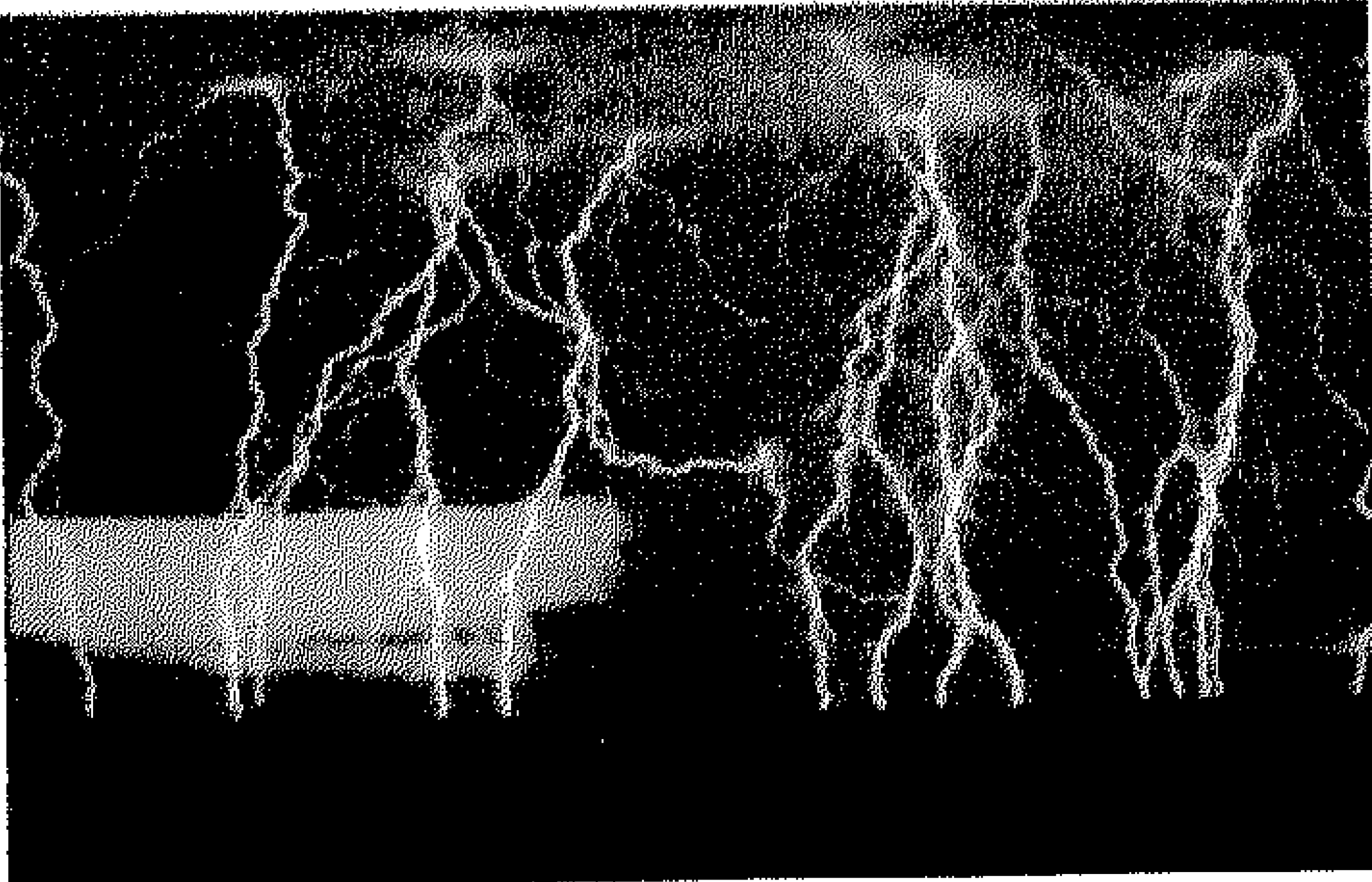
وماء المطر يسقى جسم الإنسان والحيوان والمطر والنبات وكل كائن حى، وعملية السقيا عملية طويلة ودقيقة للغاية فى كل الكائنات الحية، فامتصاص الماء يحدث أولاً فى الإنسان والحيوان والنبات ثم يصل إلى الخلايا، وفى الخلايا يدخل الماء فى عمليات حيوية لا حصر لها، ثم يعود مرة أخرى إلى خارج الجسم، وهذه العمليات الطويلة والمتعددة بينها القرآن الكريم وصورها فى كلمة واحدة: (**فأسقيناكموه**) هذه الكلمة تفيد مبادرة الله عباده بالرزق، كما تدل الفاء على ذلك، وتفيد أيضًا السقيا بالماء، وفيها الحياة، وتفيد أيضًا طول عمليات السقيا وتعددها لذلك جاء بكلمة طويلة المقطع، لها جرسٌ صوتى يصورالمعنى تصويرًا فنيًا، فمن يستمع إليها يتصور فورًا طول عمليات السقيا بأجسام المخلوقات جميعًا وتعدد مراحلها.

ونفس الماء يدور فى دورة مستمرة بين السماء والأرض ، فالماء الذى أشربه أنا قد شربه من قبلى كثير من الناس وكثير من المخلوقات وكثير من الأنعام، ومع تكرار استعماله يظل ماء طهورًا، وربما يكون ذلك أيضًا؛ كما فى قوله تعالى من علم فى سورة الفرقان آيتان ٤٨، ٤٩:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا ﴿٤٩﴾ ﴾ [**الفرقان**].

٥ - ماذا يحدث عند تكون ماء المطر؟

وعلاقة الجبال الشامخة بنزول الأمطار علاقة لم يكتشفها العلماء إلا حديثًا وجاء بيانها فى القرآن الكريم فى قوله تعالى:



﴿ ...يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالأَبْصَارِ ﴿٤٣﴾ ﴾ [**النور**].

﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ شَامِخَاتٍ وَأَسْقَيْنَاكُم مَّاءً فُرَاتًا ﴿٢٧﴾ ﴾ [المرسلات].

إن ثمانين بالمائة من الهواء غاز نتروچين وهو غاز خامل، ولكن مرور شحنة كهربائية منه كما يحدث فى البرق، يحوّل غاز النتروچين الخامل إلى غاز فعال فيتحد مع الأكسچين بالجو مكونًا أكاسيد نتروچينية، تذوب فى الماء. وقليل من هذه الأكاسيد يفسد طعم الماء ويجعله ماء أجاجًا لا يصلح للشرب ، فإذا حدث كل ذلك ونزل ماء المطر ماءً عذبًا وليس أجاجًا، فإن عناية الله تعالى لابد أن تكون قد تدخلت، وكيّفت عملية التفريغ الكهربائى بين السحب بطريقة ما، بحيث لا تتحد الأكاسيد النتروچينية بماء المطر بكميات تجعله ماء أجاجًا.

لذلك نقرأ فى سورة الواقعة قوله تعالى:

﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾ ﴾ [الواقعة] .



﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ شَامِخَاتٍ وَأَسْقَيْنَاكُم مَّاءً فُرَاتًا ﴿٢٧﴾ ﴾ [المرسلات].

١ - الماء أهم عنصر من عناصر الطعام:

الله تعالى يأمر الإنسان أن ينظر إلى طعامه الذى رزقه إياه فى هذه الأرض، فماذا ذكر أول ما ذكر من عناصر الطعام؟! إنه ذكر الماء أولاً، ووصف رزقه بالماء بالكثرة والوفرة فقال فى سورة عبس: ﴿ فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ﴾ [عبس] فقد صب الماء من السماء صبًّا، وجعل كوكب الأرض كوكبا مائيا، فأكثر من ٧٠٪ من سطحه مغطى بالماء، والماء ينهمر من السماء مطرًا، ويجرى على سطح الأرض أنهارًا، ويخرج من باطن الأرض آبارًا وعيونًا. فالماء أكثر الأرزاق وفرة، وأكثر عناصر طعام الإنسان فى الأرض وجودًا؛ لأن الله تعالى قدر أن يجعل من الماء كل شىء حى، وبوجود الماء أحيا الله تعالى الأرض وأنبت النبات وخلق كل ثمر، ومن الماء يُطعم الإنسان ويُسقى، وتروى الأرض وتحيا النباتات والدواب.

فى سورة طه قال تعالى:

﴿ ... وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّىٰ ﴿٥٣﴾ كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَىٰ ﴿٥٤﴾ ﴾ [طه]، والماء واحد لا يختلف ولا يتغير، يسقى الزروع، فتخرج ثمرات مختلف ألوانها، ومختلف طعومها وأشكالها، وجاء ذلك فى سورة الرعد، قول الله تعالى:

﴿ وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾ ﴾ [الرعد].

وجعل الله تعالى من الماء كل شىء حى كما فى سورة الفرقان فى قول الله تعالى:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ لِّنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا ﴿٤٩﴾ ﴾ [الفرقان] فالنباتات تُسقى بماء واحد. وكل الدواب والناس تُسقى بنفس الماء، ولا حياة لأى كائن حى بدون الماء، وإذا منع الماء عن أحد بقاع الأرض، حل بها الجفاف، فاختفت منها كل صور الحياة.

والماء أهم عنصر من عناصر الطعام، بل إن العناصر الغذائية الأخرى لا فائدة منها

بدون الماء، فلو ملئت معدة إنسان بكل عناصر الطعام، وخلا كل الطعام من الماء، ما تم هضم أى مادة غذائية، وما تم امتصاص أى عنصر من عناصر الغذاء، وما استفاد الإنسان من طعامه شيئًا، فالماء يدخل فى عمليات الهضم، بل هو الأساس فيها، وكذلك فى عملية الامتصاص ، وفى التمثيل الغذائى داخل خلايا الجسم، ولولا وجود الماء فى خلايا الجسم ما تكونت فيها أى طاقة حرارية، وما استمرت فيها الحياة، لذلك يشرب الإنسان الماء؛ لأنه هو وسيلة كل عملية حيوية فى الجسم وبدون استثناء، ونقرأ فى سورة الواقعة قول الله عز وجل:

﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ [الواقعة]. والنباتات تروى بالماء، وبواسطة الماء تذوب الأملاح المعدنية والمواد العضوية فى التربة، فتمتص داخل جذور النباتات، ومنها إلى باقى أجزاء النبات، وكما أن طعام الإنسان لا يمكن أن يستفيد منه جسم الإنسان إلا بواسطة الماء، فكذلك النبات لا يستفيد من أى غذاء له فى التربة إلا بوجود الماء.

٢ - الماء أساس عملية التمثيل الضوئي الكلوروفيلى:

جعل الله تعالى أهم أسباب الحياة فى الماء، فمن الماء نسقى، ومن الماء نأكل، ومن الماء نتنفس أيضًا. وكيف يكون ذلك؟ . إن غاز الأكسچين الموجود فى جو الأرض، قد تكوّن فى بدء خلق الأرض فى جزيئات الماء، وكان جو الأرض فى بدء خلقها خاليًا من غاز الأكسجين، وكان معظم جو الأرض خليطًا من غازات الهدروچين والنتروچين والميثين والأمونيا.

وأخرج الله تعالى من باطن الأرض ماءها من شقوق الأرض وتصدعات بالقشرة الأرضية، ومن فوهات البراكين، ولا يزال ذلك يحدث حتى اليوم، وفى بدء الخلق تبخر الماء وصعد إلى جو الأرض وصار سحابًا فمطرًا، فسحابًا فمطرًا وهكذا ملايين السنين.

ولم يكن غاز الأوزون قد تكوَّن بعد فى طبقات الجو العليا، لذلك كانت الأشعة فوق البنفسجية تصل إلى سطح الأرض بكثافة شديدة، وعملت هذه الأشعة على تفتيت جزيئات الماء إلى غازى الهدروچين والأكسچين؛ لأن جزىء الماء مكون من ذرتين من الهدروچين وذرة واحدة من الأكسچين، وصعد غاز الهدروچين إلى طبقات الجو العليا لأنه أخف من غاز الأكسجين. وبقى غاز الأكسچين فى الطبقات الدنيا منه، وبوجود غاز الأكسچين بدأت الكائنات الحية فى الظهور، وبدأت النباتات الخضراء تنمو، وبالتالى بدأت عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى فى جزيئات الكلوروفيل

الخضراء. ومن أهم منتجاتها الحبوب والثمرات وغاز الأكسجين الذى ينطلق من أوراق النبات الخضراء إلى الجو.

فمن الماء يسقى الإنسان، ومن الماء يطعم، ومن الماء يتنفس، وجاء ذكر التمثيل الضوئى الكلوروفيلى فى سورة الأنعام، قول الله عز وجل: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ... ﴿٩٩﴾ ﴾ [الأنعام].

هذه هى الآية الوحيدة فى القرآن الكريم التى ذكرت فيها كلمة (خضر) وهو المادة الخضراء فى النبات وهى «اليخضور» أو «الكلوروفيل» . وجزىء الكلوروفيل يشبه جزىء الهيموجلوبين الموجود فى كرات الدم الحمراء، والاختلاف فى الذرة المركزية، ففى جزىء الهيموجلوبين ذرة حديدة، والذرة المركزية فى جزىء الكلوروفيل ذرة ماغنيسيوم.

وجسيمات اليخضور -أو الكلوروفيل- أعظم مصانع فى العالم فى إخراج الغذاء مما نأكل من حبوب وثمرات، ولا تتم صناعة الحبوب والثمرات فى أوراق النبات الخضراء إلا بوجود الماء، ففى عملية التمثيل الضوئى الكلوروفيلى فى جسيمات اليخضور فى أوراق النبات الخضراء، يتحول ضوء الشمس إلى طاقة كيميائية عجيبة ، بواسطتها تتخذ ستة جزيئات من الماء مع ستة جزيئات من غاز ثانى أكسيد الكربون، ونتيجة هذا الاتحاد، يتكون جزىء واحد من النشويات الذى يتحول بعد ذلك إلى بروتينات ودهنيات فى الخلية النباتية ، وتتغذى الشجرة من هذه المواد الغذائية وتنمو كما تتكون الثمرات منها، ويتبقى ثلاثة جزيئات من غاز الأكسچين، تخرج من فتحات من السطح السفلى للورقة النباتية إلى الجو، وعليها يتنفس الأحياء.

ونعلم أن جزىء الماء مكون من ذرة أكسچين وذرتين من الهدروچين H_2O ، وستة جزيئات من الماء بها ست ذرات من الأكسچين، واثنتا عشرة ذرة من الهدروچين، وجزىء غاز ثانى أكسيد الكربون به ذرة واحدة من الكربون، وذرتان من الأكسچين CO_2 . وستة جزيئات من غاز ثانى أكسيد الكربون تحتوى على ست ذرات كربون، واثنتى عشرة ذرة أكسچين، وفى أثناء عملية التمثيل الضوئى الكلوروفيلى، تحول الطاقة الكيميائية الضوئية كل ذرات غاز ثانى أكسيد الكربون الست ، وكل ذرات الهدروچين الموجودة فى ذرات الماء الست إلى جزىء واحد من النشا أو السكر، ويتبقى ست ذرات من الأكسچين تكون ثلاثة جزيئات منه،

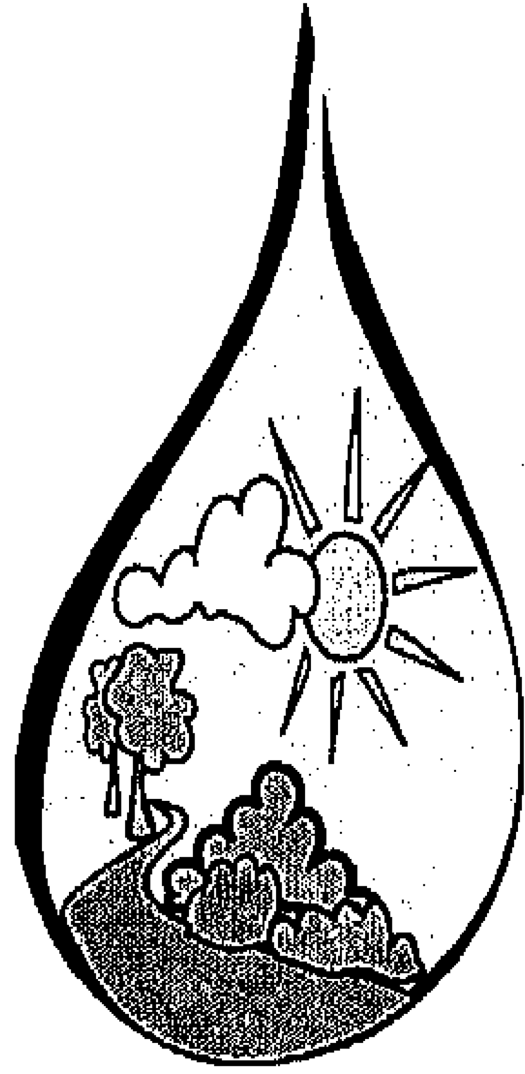
تنطلق إلى الجو، فمعظم غـاز الأكسچين فى الجـو ينشأ من أوراق النبـاتات الخضـراء من خلال عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى. ولم يكن أحد من العـلماء قبل عـصر العلم الحالى يدرك أن الثمرات والحبوب التى نأكلها لا تتكون فى النبات إلا بوجـود جزىء الماء، وأن الماء لا يسـبب نمو النبـات فحـسب وإنما يسبب تكون الثـمرات منها أيضًـا، وما علم الناس هذه الحقائق العلمية عن أهمية الماء فى صنع طعام الإنسان فى النبـاتات إلا فى عصر العلم الحالى، إلا أننا نجـد بيانًا عن ذلك فى القرآن الكريم، فى سورة الأنعام قول الله عز وجل:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ... (٩٩)﴾ [**الأنعام**].

وفى كلمـات الآية الكريمـة تقـرير لما يحدث تمامًا، فـالماء يروى النبات ويسبب نمو الأشجار وأوراقها وما فيها من يخضور، والله تعالى يخـرج من هذا اليخضـور بوجود الماء حبًّا متراكبًا، والآية الكريمة تحدثنا عن حقائق علميـة عن علاقة الماء بغذاء الإنسـان وطعامه مما لم يكن معروفًـا من قبل، وهذا يدل على حقيقتين هامتين:

الأولى: أن الذى خلق الماء وهذا النبات والثمار، هو الذى أنزل هذا القرآن على عبده ورسوله محمد ﷺ.

الثانية: أن القرآن الكريـم لو كان نزل للعرب قديمًا فـقط - كما يدعى بعض أعداء الدين- لذكـر الحـقائق العـلميـة التى كـانوا يعرفـونها، أما إن يذكـر حقائق علمـية، لم يكتـشفهـا العلماء إلا فـى القرن العـشرين، ويتحدث بـها، ويسوقها دليـلاً على قدرة الله تعالى فى خلقه، فإن هذا يقدم دليلاً لكل ذى عقل، على أن القرآن الكـريم لم ينزل لعصر



من العصور فـحسب، ولكن نزل لكل الناس فى كل عصر من العصـور وإلى يوم القيامة، وكل عصـر من العصـور يجد له فـى القرآن الكريم هداية وعلمًا.

ومثال على ذلك: لما نزل قول الله عز وجل فى سورة الشورى:

﴿ وَمَا أَنتُم بِمُعْجِزِينَ فِي الأَرْضِ وَمَا لَكُم مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ ﴿٣١﴾ ﴾ [الشورى]، قال المؤمنون: نؤمن بذلك حقًّا. ثم بعد ذلك نزلت سورة العنكبوت فى قول الله تعالى:

﴿ وَمَا أَنتُم بِمُعْجِزِينَ فِي الأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ وَمَا لَكُم مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ ﴿٢٢﴾ ﴾ [العنكبوت].

قال حاتم الأصم: نفهم أن نكون غير معجزين لله فى الأرض كما ذكر الله تعالى فى سورة الشورى؛ لأننا مخلوقات أرضية، فكيف نكون غير معجزين لله فى السماء، وما لنا وللسماء، فلم نصل إلى السماء، وليس لنا فيها عمل، إذن فقد تحيَّر بعض الناس فى فهم هذه الآية الكريمة قديمًا، ولما جاء العصر الحالى، ووصل الإنسان إلى السماء بالطائرات وإلى الفضاء بالصواريخ والمركبات الفضائية، استبد الغرور بالإنسان، فخاطبه الله عز وجل فى سورة العنكبوت:

﴿ وَمَا أَنتُم بِمُعْجِزِينَ فِي الأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ وَمَا لَكُم مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ ﴿٢٢﴾ ﴾ [العنكبوت].. إذن فالآيات القرآنية لم تنزل لعصر من العصور فقط، ولكنها نزلت لكل العصور، ويجد الناس فى كل زمان ومكان وكأن القرآن العظيم قد أنزل على رسول الله ﷺ فى زمنهم - يخاطبهم ويهديهم ويعلمهم ما لم يكونوا يعلمون.

ومن تلك الآيات التى نزلت تخاطب الناس فى كل عصر من العصور، وفى عصر العلم الحالى أيضًا، الذى اكتشف فيه العلماء أهمية الماء فى صناعة طعام الإنسان فى النباتات، آية سورة الأنعام فى قوله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ... ﴿٩٩﴾ ﴾ [الأنعام].

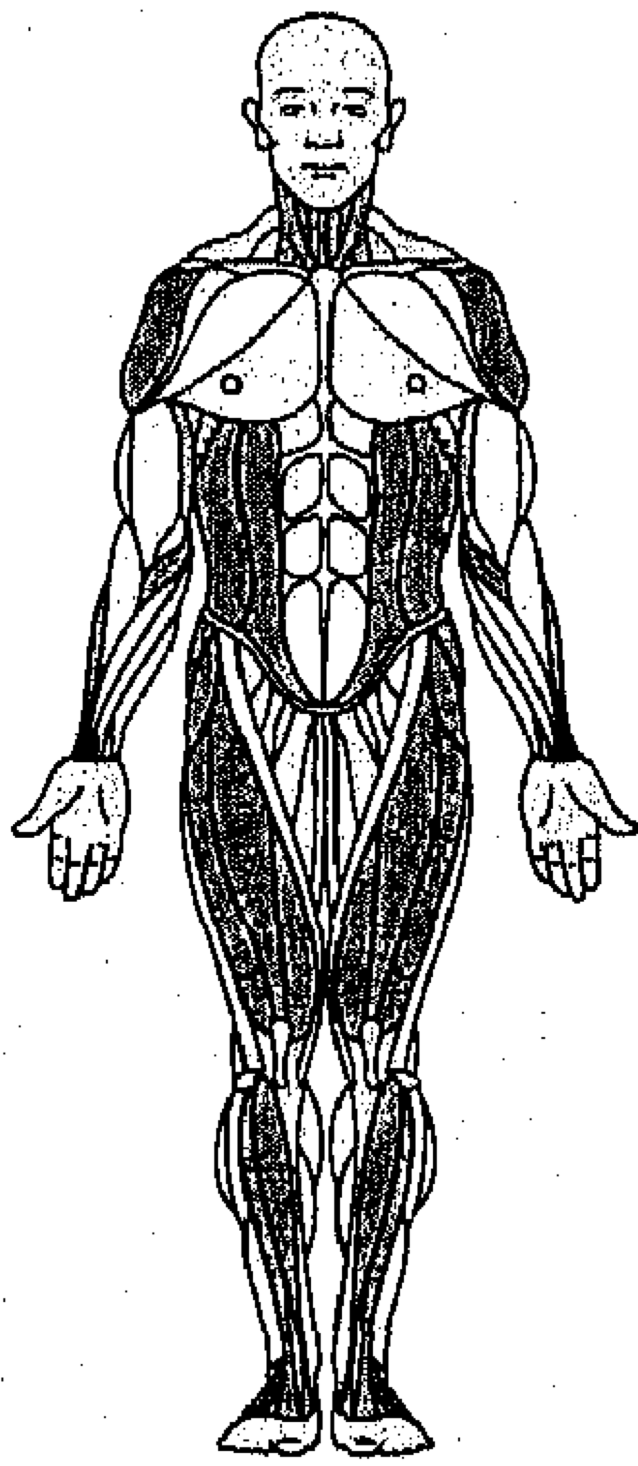
نزلت الآية تلفت نظر العلماء أن كل ما اكتشفوه من حقائق العلم هو من خلق الله عز وجل فهو الخالق لا خالق غيره، وهو الرازق لا رازق سواه.

١ - الماء في جسم الإنسان:

لا تقوم أى صورة من صور الحياة إلا بوجود الماء، ولا تتم أى عملية كيميائية فى خلايا الأجسام الحية إلا بوجود الماء، ويدخل الماء فى مكونات الغذاء.

ويدخل الماء فى خلايا الجسم ويخرج منها فى نظام متقن وعجيب، وفى توازن تام. والأملاح المعدنية والفيتامينات فى الجسم مذابة فى الماء، وهى من عناصر الغذاء الرئيسية للجسم، وهى فى غاية الأهمية لحياة خلايا الجسم ووظائفها، وكل نوع من الأملاح المعدنية والفيتامينات مستوى لا يزيد ولا يقل فى حالة تمام الصحة، فإذا قل أحدها أو زاد تعرض الجسم لاضطرابات مرضية. وحركة الماء وحجمه ومستوى الأملاح فى الجسم موضوع يطول الحديث فيه وله تفصيلات كثيرة وأسرار شتى، وله شأن كبير فى الدراسات الطبية ، وكل يوم يكتشف العلماء أسرارًا جديدة .

وإذا قل مستوى الماء فى الجسم بسبب قلة ماء الشرب، أو بسبب زيادة فقدان الماء عن طريق أجهزة الإخراج (الأمعاء والجلد والكلى)؛ فإن ذلك يؤدى إلى اضطرابات كثيرة ومختلفة فى العمليات الحيوية فى خلايا الجسم جميعًا، ويحدث للجسم ما يعرف بالجفاف. ويشعر الإنسان بالظمأ الشديد إذا قل مستوى الماء فيه قدر ٢٪ من المستوى الطبيعى، وإذا قل مستوى الماء قدر ١٠٪ من مستواه الطبيعى حدثت أعراض الجفاف ، وإذا فقد الجسم ١٥٪ من الماء الموجود فيه، فإن هذا يهدد حياة الجسم بالموت. ومن ناحية أخرى إذا زاد معدل الماء فى الجسم عن المستوى الطبيعى، كأن يعطى إنسان محاليل مائية فى الوريد بكميات أكبر من اللازم، وزادت كمية الماء فى الجسم أكثر من خمسة عشر بالمائة عن الكمية العادية، حدث ما



الماء فى توازن تام فى جسم الإنسان

يسمى بالتسمم بالماء Water intoxication تحدث تشنجات بالجسم وغيبوبة قد تنتهى بالموت. إلا أن الجسم الطبيعى السليم ينظم مقدار الماء فيه تنظيمًا محكمًا ودقيقًا، بواسطة الغدد الصماء وما تفرزه من هرمونات.

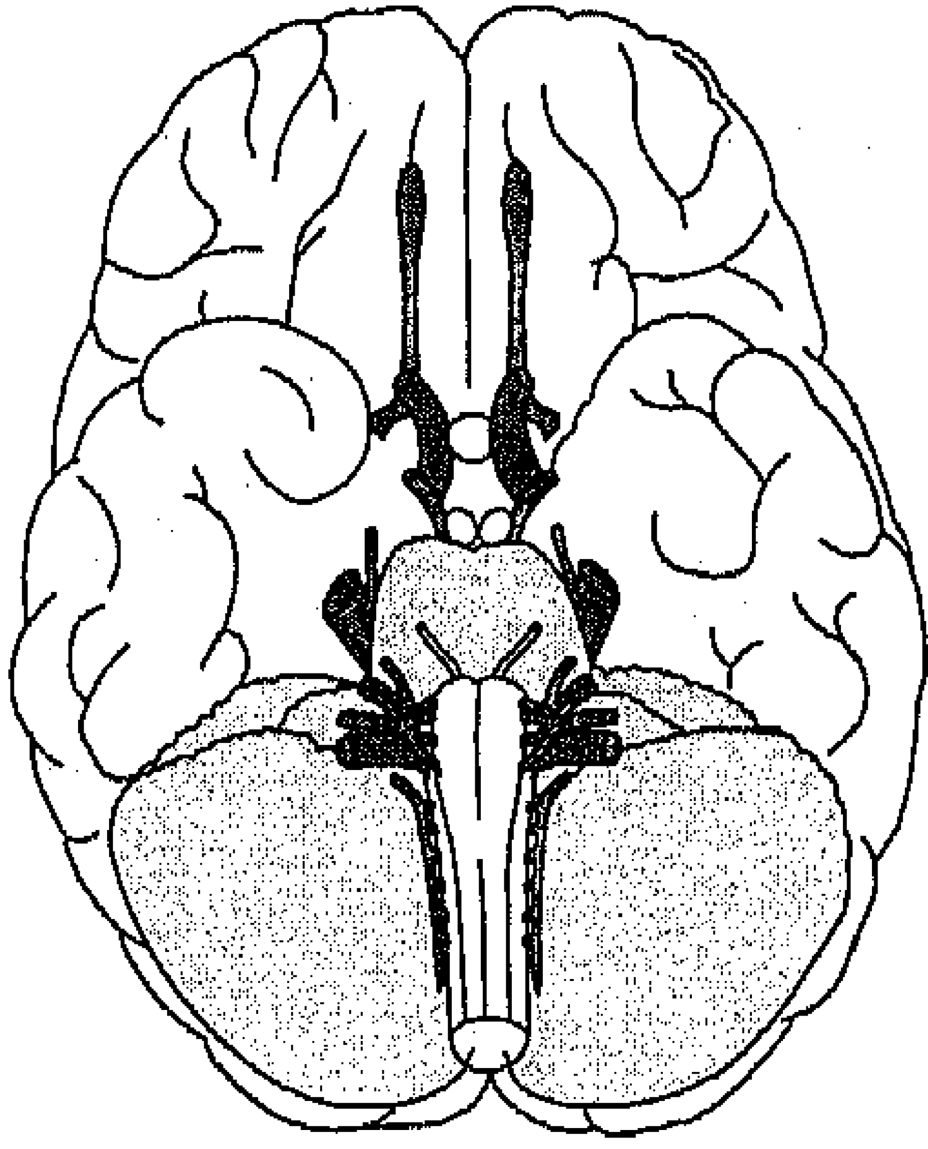
٢ - توازن الماء في الجسم بلا زيادة ولا نقصان:

الماء فى جسم الإنسان، وأجسام الأحياء جميعًا فى توازن تام، لا يزيد عن الحد الطبيعى للجسم، ولا يقل عنه، ويتم ذلك فى نظام فى غاية الدقة والإتقان، ونذكر هنا بعض الأسس التى يقوم عليها توازن الماء فى الجسم، وذلك فى إيجاز شديد.

فى قاع المخ منطقة تسمى منطقة تحت المهاد البصرى Hypothalamus ويقع فيها مراكز الشهية لتناول الطعام، ومراكز الجوع، والعطش ، والنوم، ومراكز تنظيم الأملاح فى الجسم، ومراكز أخرى.

وفى منطقة تحت المهاد البصرى مراكز خاصة بتنظيم كمية الماء فى الجسم فى منتهى الدقة والإتقان، فإذا قل الماء فى الجسم قليلاً، زاد تركيز الدم بنفس النسبة، فتشعر تلك المناطق بذلك فترسل إشارات عصبية إلى الفم، تشعر الإنسان بالعطش ، فيشرب قدرًا من الماء يرفع مستوى الماء فى الجسم إلى المستوى الطبيعى فيختفى الشعور بالعطش، ومراكز تنظيم توازن الماء بالجسم فى منطقة «تحت المهاد البصرى» ، لها اتصال مباشر بالفص الخلفى من الغدة النخامية المتصلة بها، وهذا الفص الخلفى يفرز هرمونًا يسمى الفازوبريسين Vasopressin ، يجرى فى الدم، حتى يصل إلى الكليتين، فينظم مقدار إخراجها للماء فى البول، فى عمليات فى غاية الدقة والتعقيد وقمة الاتزان والإتقان.

ويزيد إفراز ذلك الهرمون أو يقل تبعًا لكمية الماء المطلوب إخراجها من الجسم عن طريق الكليتين، ونفترض إنسانًا شعر بعطش شديد لأن الماء قل فى جسمه، فشرب كمية كبيرة من الماء، ثم صام عن شرب الماء، فأين يذهب الهرمون الذى أُفرز ويدور فى الدم؟.



منطقة تحت المهاد البصرى فى قاع المخ

إنه لو استمر فى الدم، لاستمر تأثيره فى إدرار البول، سواء فى الريِّ أو العطش، ولاضطرب نظام الماء وتوازنه فى الجسم، لذلك جعل الله تعالى قوة ذلك الهرمون تستمر دقائق معدودات، ثم ينتهى أثره ، وكأنه ما إن يبلغ الرسالة من الغدة النخامية

إلى أنابيب الكليتين، حتى ينتهى، ولكن الكلى تظل متأثرة به بعض الوقت، فتدر كمية من البول تبعًا للكمية التى وصلتها من الهرمون وإن كان الهرمون قد اختفى بعد دقائق معدودات من الدم.

٣ -مصادر حصول الجسم على الماء:

يحصل الجسم على الماء من مصادر ثلاثة فى حالة الصحة والمرض:

الأول: ماء الشرب، ويحصل الجسم من هذا المصدر على نصف ما يحتاجه من الماء، وفى حالة المرض وعدم قدرة الجسم على الشرب أو الاحتفاظ بالماء فى المعدة، يتعاطى الجسم سوائل بغير طريق الفم، كالحقن فى الوريد مثلاً.

الثانى: الماء الموجود فى أنواع الأغذية المختلفة، ويتناولها الجسم طعامًا: مثل الماء الموجود فى الخضر والفاكهة والحساء وغير ذلك، حتى الخبز فيه آثار من الماء، ولو كان خبزًا جافًا ويحصل الجسم من هذا المصدر على ثلث ما يحتاجه من الماء.

الثالث: أما السدس الباقى من الماء المطلوب للجسم، فيحصل عليه من ناتج عمليات الأيض، التى تحدث فى خلايا الجسم، فكل عملية حيوية تحدث فى الجسم تنتج ماء، فالسكر مثلاً يحترق فى عمليات الأيض، ويعطى طاقة حرارية، وغاز ثانى أكسيد الكربون، وماء.

وهذه الحقيقة تذكرنا بحديث نبوى شريف رواه الإمام أبو داود عن عقبة بن عامر الجهنى -رضى الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم**» فهم فى حالة امتناعهم المؤقت عن تناول الطعام والشراب، يطعمون من الدهن ثم البروتين المختزن فى أجسامهم، ويسقون من الماء الناتج من عمليات الأيض فى خلايا أجسامهم، وسنفسر هذا الحديث النبوى الشريف من الناحية العلمية فى باب «طعام الإنسان فى حالة الصحة والمرض» فى هذا الكتاب.

٤ - كل شيء خلقه الله تعالى من ماء:

«كل شىء خلقه الله تعالى من ماء» هذه حقيقة علمية لاشك فيها، أدركها العلماء فى عصر العلم الحالى ولم تكن معروفة من قبل، فالإنسان خلق من ماء فى بدء خلقه كما قال تعالى فى سورة المرسلات:

﴿أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴿٢٠﴾ فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢١﴾ إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴿٢٢﴾ فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ ﴿٢٣﴾﴾ [المرسلات].

وجسم الجنين معظمه ماء، وجسم الطفل معظمه ماء كذلك، فالطفل الرضيع إذا كان يزن عشرة كيلو جرامات فإن ثمانية منها ماء، وعندما يكبر الجسم تقل نسبة الماء فيه شيئًا فشيئًا حتى يصير فى جسم الإنسان البالغ نحو الثلثين من الوزن.

من هذا نفهم أن «**جسم الإنسان خلق من ماء**» أى أن معظم جسمه ماء، ونذكر قول الله عز وجل فى سورة الفرقان:

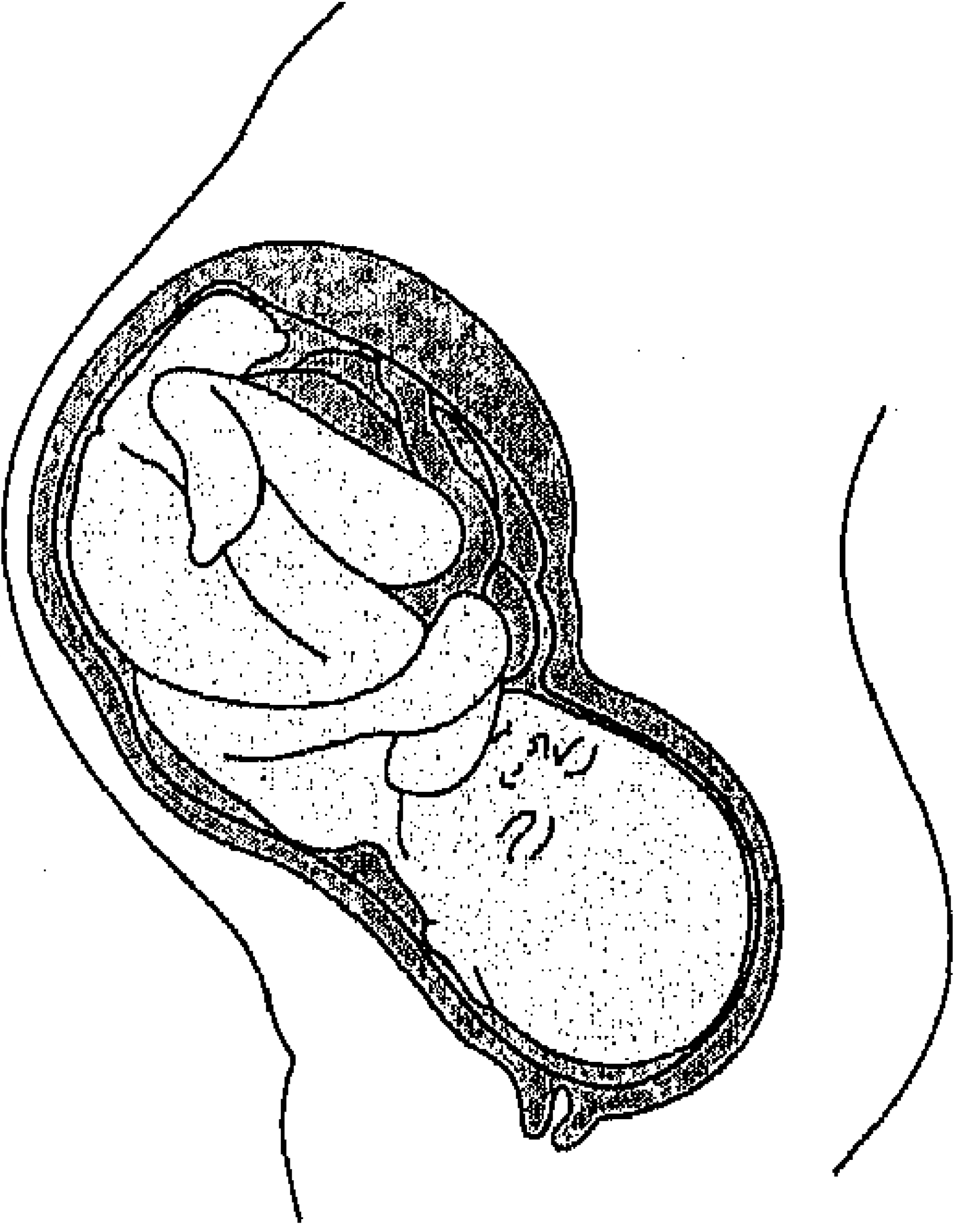
﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴿٥٤﴾﴾ [الفرقان].

«**وهو الذى**» أى هو الله عز وجل، وهذه الآية الكريمة تتحدى أعداء الله؛ فقد عرّفت الخالق (**وهو الذى**)، وعرّفت مادة الخلق (**خلق من الماء**)، وعرّفت المخلوق (**بشرًا**).

فهذه الآية الكريمة تخاطب الناس فى كل عصر من العصور وإلى يوم القيامة تقول (هذا هو الماء الذى تعرفونه فاخلقوا إن استطعتم منه بشرًا). وفى سورة النور يقول الله تعالى:

﴿وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ﴾

[النور: ٤٥]



الآية الكريمة تقرر خلق كل كائن حى من الدواب من ماء، فبعد أن ذكر القرآن العظيم حقيقة خلق الإنسان من ماء فى سورة الفرقان ـ وهى مكية ـ نزل قوله تعالى فى سورة النور -وهى مدنية- تذكر الحقيقة العامة، وهى أن الله تعالى لم يخلق الإنسان وحده من ماء، وإنما خلق كل دابة من ماء، فبعد التخصيص فى سورة الفرقان، جاء التعميم فى سورة النور.

وجاء فى السنة المشرفة أن أبا هريرة ـ رضى الله عنه ـ قال لرسول الله ﷺ: يارسول الله أخبرنى عن كل شىء. فقال: «**كل شىء خلقه الله من ماء**».

❊ ❊ ❊

نجد الماء فى صور مختلفة، نجده سائلاً وبخارًا وجليدًا، ونجده فى العيون والأنهار والبحار والمحيطات، ونجده فى الجو والسحب والأمطار، ونجده فى قمم الجبال جليدًا، ويسقط من السماء بردًا، ويسقط من السماء ثلجًا، ونجد كل صور الحياة فى الماء، أو فى وجود الماء، كما قال الله تعالى:

﴿ ... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ... ﴿٣٠﴾ ﴾ [الأنبياء].

والإنسان وأىُّ كائن حى، لا يستغنى عن الماء أبدًا، فقد يعيش بدون طعام أسبوعًا، ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون الماء أيامًا، لذلك كان سَقْىُ الماءِ لعطشانٍ أفضلَ الأعمال.

روى الإمام أبو داود أن سعدًا أتى النبى ﷺ فقال: أى الأعمال أعجب إليك؟ قال: «الماء».

فدل ذلك على أن سَقْىَ الماء من أعظم القُرُبات عند الله عز وجل.

وجاء فى الترغيب والترهيب أن أحد التابعين قال: «مَن كثرت ذنُوبَه فعليه بسقى الماء».

وقد غفر الله تعالى ذنوبَ من سَقى كلبًا، فكيف بمن يسقى إنسانًا يشكو من العطش؟.

روى الإمام البخارى عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال:

«**بينا رجلٌ يمشى بطريق اشتد عليه العطش، فنزل بئراً فشرب منها ثم خرج، فإذا كلبٌ يأكل الثرى من العطش، فقال: لقد بلغ هذا الكلب مثلُ الذى بلغ بى، فملأ خفه ثم أمسكه بفيه، ثم رَقِىَ فسقى الكلب، فشكر الله له، فغفر له**»، قالوا: يا رسول الله وإن لنا فى البهائم لأجرًا؟ قال: «**فى كل ذات كبد رطبة أجر**».

وروى الإمام مسلم عن عبيد الله بن عمر ـ رضى الله عنهما ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**عُذبت امرأةٌ فى هرة حبستها حتى**

ماتت، فدخلت فيها النار، لا هى أطعمتها وسقتها إذ هى حبستها، ولا هى تركتها تأكل من خشاش الأرض».

وروى الإمام ابن ماجه عن السيدة عائشة - رضى الله عنها - أن النبى ﷺ قال: «من سقى مسلمًا شربةً من ماء، حيث يوجد الماء فكأنما أعتق رقبة، ومَن سقى مسلمًا شربةً من ماء حيث لا يوجد الماء فكأنما أحياها».

ونتساءل: هل فى الجنة ماء؟، وهل فى النار ماء؟.

نعم، يوجد ماء فى الجنة، ويوجد ماءفى النار، ولكن ما أبعد الفرق بينهما.

عن ماء النار نقرأ فى سورة الأعراف قول الله عز وجل:

﴿ وَنَادَىٰ أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ أَفِيضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ ... ﴿٥٠﴾ ﴾ [الأعراف] تبين الآية الكريمةُ أن الإنسان فى حاجة إلى الطعام والشراب فى الآخرة، سواء كان فى الجنة أو النار، وقد نفهم منها أيضًا أن الجنة فوق النار كما جاء فى الكشاف، وأنَّ فى الجنة ماءً عذبًا، وطعامًا شهيًا، ورزقًا حسنًا، ولا يوجدُ فى النار شيءٌ من ذلك. فى سورة البقرة يقول تعالى:

﴿ زُيِّنَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَيَسْخَرُونَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ اتَّقَوْا فَوْقَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢١٢﴾ ﴾ [البقرة] قد يكون المعنى والذين اتقوا فوق الذين كفروا فى الفضل والكرامة حينئذٍ، أو يكون المعنى أنهم فوقهم فى المكانة وفى المكان، وإن الجنة فوق النار على الحقيقة.

وقال سعيد بن جبير - رضى الله عنه -: ينادى الرجل من النار أباه أو أخاه فى الجنة، فيقول له: قد احترقت فأفض علىّ من الماء، فيقول له: «إن الله حرّمها على الكافرين»، وليس لأهل النار من ماء يشربون إلا ماءً حميمًا يقطع أمعاءهم، كما فى سورة محمد، فى قول الله تعالى: ﴿ ... وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴿١٥﴾ ﴾ [محمد].

ونقرأ فى سورة الكهف عن ماء النار يقول الله عز وجل:

﴿ ...وَإِن يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا ﴿٢٩﴾ ﴾ [الكهف].

المهل: ماء شديد الحرارة أسودٌ وغليظ.

ولن نسترسل فى الحديث عن ماء جهنم، ونستعيذ بالله تعالى منها.

وماذا عن الماء فى الجنة؟

ماء الجنة ماء طهور لا يأسن أبدًا، وهو أشد بياضًا من اللبن وأحلى من العسل، ويوجد الماء فى الجنة فى البحار والأنهار والعيون.

فى العيون كما فى قوله تعالى فى سورة الرحمن: ﴿فِيهِمَا عَيْنَانِ نَضَّاخَتَانِ ﴿٦٦﴾﴾ [الرحمن] ﴿نضاختان﴾ أى: فوارتان بالماء.

وفى سورة الواقعة، يقول الله تعالى عن الجنة: ﴿وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾ وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾ وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ ﴿٣١﴾﴾.

الطلح: شجر عظيم يشبه شجر الموز أو ما يشبهه مما له ظلٌ باردٌ ورطب.

وظلٌ ممدود: قال رسول الله ﷺ: «**فى الجنة شجرة يسير الراكب فى ظلها مائة عام لا يقطعها، واقرءوا إن شئتم: ﴿وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾﴾**».

وماءٍ مسكوب: أى لا ينقطع.

والأنهارُ فى الجنة ليست كأنهار الدنيا، إنها أعظمُ كثيرًا، وأفضلُ كثيرًا وأحسنُ وأطهرُ وأجمل، وبغير حدود.

فى سورة محمد آية: ١٥ يقول الله عز وجل:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ... ﴿١٥﴾﴾ [محمد].

إنه ماءٌ غيرُ الماء فى الدنيا، فالماء فى الدنيا يأسن، أما الماء فى الجنة فلا يأسن أبدًا، والأنهار فى الدنيا غيرُ الأنهار فى الجنة، فالأنهار فى الدنيا تنبع من جبل، وتصب فى بحار، ولكن أنهار الجنة لا تصب فى البحار، ولكن تنبع منها.

وقد روى الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «**فى الجنة بحر اللبن، وبحر الماء، وبحر العسل، وبحر الخمر، ثم تشقق الأنهار منها بعد**».

القرآن العظيم يعطينا مثلاً للجنة، ولكنه يحذف من المثلِ أشياء، ويضيف إليه أشياء ليقرب المثل المضروب إلى المعنى الغيبى فقال: **﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ... ﴿١٥﴾﴾** [محمد]. ما صفتها؟ **﴿فيها أنهار﴾** ما صفة هذه الأنهار؟ **﴿من ماء غير آسن﴾** إذن فماء الأنهار فى الجنة غير ماء الأنهار فى

الدنيا ﴿ ... وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ... ﴿١٥﴾ ﴾ [محمد]. فاللبن فى الجنة ليس كاللبن فى الدنيا، فهو لبنٌ لا يتغير طعمه، والخمر فى الجنة ليست كالخمر فى الدنيا، لأن الخمر فى الدنيا لا يُشرب للذة طعمه، ولكن للحصول على الأثر من شربه وهو السكر، أما خمر الجنة فيشرب للذة طعمه، والعسلُ فى الدنيا غيرُ مُصفى، أما فى أنهار الجنة فهو عسل مصفى.

وأعطانا الله تعالى مثلاً عن الجنة التى وُعد المتقون وعن أنهارها ومائها وما فيها من رزق كريم للإنسان .

وإذا تخيل إنسان أنه بنى قصرًا جميلاً، هل يحس بالمتعة والجمال أكثر إذا كان نهر يجرى بجانب قصره أم إذا كان النهر يجرى من تحته؟ إنه يحس بالمتعة والسعادة إذا رأى النهر يجرى من تحته، وأراد فرعون مصر أن يبنى لنفسه قصرًا يطل على النهر، والنهر يجرى تحت شرفاته، ولقد أشعره ذلك بالسيادة والرفعة والتعالى. عن ذلك نقرأ فى سورة الزخرف: ٥١، قول الله عز وجل:

﴿ وَنَادَىٰ فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَٰذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٥١﴾ ﴾ [الزخرف] .

وقد يكون شعور الإنسان بالسعادة والمتعة فى ذلك السبب الذى من أجله بنى الله تعالى قصورَ الجنة تجرى من تحتها الأنهار؛ كما فى سورة آل عمران، فى قوله:

﴿ لَٰكِنِ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِّنْ عِندِ اللَّهِ وَمَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ لِّلْأَبْرَارِ ﴿١٩٨﴾ ﴾ [آل عمران].

وفى سورة النساء، فى قول الله تعالى:

﴿ ... وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١٣﴾ ﴾ [النساء].

وفى سورة الرعد آية: ٣٥، فى قول الله عز وجل:

﴿ مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ... ﴿٣٥﴾ ﴾ [الرعد].

الرضاعة

١ - تاريخ الرضاعة:

لرضاعة الأمهات تاريخ قديم، ونجد فى تاريخ الشعوب اهتمامًا برضاع الأطفال، وهذا من فطرة الخلق التى فطر الله خلقه عليها، ونجد منذ العصور الأولى كيف كان المشتغلون بالطب يبحثون ويجربون أنواعًا من النباتات الطبية لزيادة إدرار اللبن من الثدى.

وعثر علماء الآثار على بعض أوراق البردى يرجع تاريخها إلى أكثر من ثلاثة آلاف من السنين، تدل على أن المصريين القدماء كانوا يستعملون أعشابًا طبية تزيد من إدرار اللبن من ثدى السيدة المرضع؛ ومع ذلك كان من الأمهات من يجف ثديها، ويتوقف عن إدرار اللبن لسبب أو لآخر، فكان الناس منذ العصور القديمة يحضرون سيدة مُرْضِعًا غير الأم ترضع الطفل، وكان نظام المراضع معروفًا منذ العصور القديمة ، وخاصة فى قصور الأغنياء، بسبب امتناع بعض الأمهات عن إرضاع أولادهن، على اعتقاد منهن أن فى ذلك ضررًا على صحتهن.

ونقرأ فى القرآن الكريم عن قصة النبى موسى عندما كان طفلاً رضيعًا وألقته أمه فى قارب فى النيل، فحمله التيار إلى قصر فرعون مصر المطل على النيل، فالتقطه آل فرعون، وطلبوا له المراضع لإرضاعه، فرفض المراضع جميعًا حتى إذا ما أقبلت أمه تعرض نفسها لإرضاعه، أقبل على ثدى أمه، يقول الله عز وجل فى سورة القصص:

﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ۝٧ ﴾ [القصص] . إلى قوله تعالى: ﴿ وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ ... ۝١٢ ﴾ [القصص].

وفى عصر الإغريق كثر الطلب على المرضعات من جانب نساء النبلاء والأمراء لإرضاع أطفالهن، وفى العصر الرومانى كانت للمرضعة مكانة رسمية فى القصور، وابتداءً من القرن الثانى عشر الميلادى أنشئت فى فرنسا مكاتب خاصة لجلب المرضعات وتأجيرهن لإرضاع الأطفال.

وفى سنة ١٧٦٢ صدر قانون يمنع أى امرأة مرضع من أن ترضع أى طفل غير طفلها، إلا بعد أن يبلغ طفلها تسعة أشهر من عمره، ونص القانون على الكشف الطبى

الدورى على المراضع، لـلتـأكـد من تنفـيـذ القـانون وللتثبت من خلوهن من الأمـراض المعدية.

وكان نظام المرضـعات أكثر انتشارًا فى القرن الثامن عشر فى أوربا؛ وذلك لأن نساء الطبقـة الغنية كن يعتقـدن اعتقادًا مـخطئًا أن الرضـاعة تؤثر تأثيـرًا سيـئًا على صـحة الأم وعلى قوام جسمها.

وما إن بدأت الثورة الصـناعية فى أوربا حتى توجهت نساء الطبقـة الفقيرة إلى العمل بالمصانع، فقل عدد المرضعات، وابتدأ التفكير فى إرضاع الأطفال بلبن البـقر، وعرف ذلك بالرضاعـة الصناعية، وشيـئًا فشيـئًا بدأ نظام المرضعـات فى الاختفاء حـتى اندثر تمامًا فى بداية القـرن العـشـريـن، وبالتـالى ازدهرت صناعة الأغـذية من ألبان الحيـوانات للأطفال بدلاً من لبن الأم، وكان ذلك الأمر شائعًا فى العالم الغربى.

أمـا فى العـالم الإسلامى فـقـد ظلت الأمهات يرضـعن أولادهن، وهذا هو الغذاء الأمثل للأطفـال، بل إن هذا من فطرة الخلق السليـمـة، وتطبيـقًا لقـول الله عـز وجل: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ... (٢٣٣) ﴾ [البقرة] فالآيـة كـما نقـرأها صـيغت فى أسلوب بلاغى تقـريرى تقرر حـقيـقة لاشك فيـها، وتقرر أيضًا أن أى غـذاء للأطفال من غـيـر الرضـاع من الأم خـــروج عن الفطرة السليمة، وبُعْدٌ عن الحق.

وفى مطلع هذا القرن ابتـدأ فى السويد استـخـدام لبن الأبقـار المجـفف فى تغـذية الأطفال، ومن السويد انتـشرت هذه الطريقة إلى بلدان أوربا ثم أمريكا بعد ذلك.

وفـى سنـة ١٩٠٢م أدخـلت أول آلـة لتـجـفـيف الألبـان فى إنجـلتـرا، وفى سنة ١٩٠٤م أصدرت الهيئات الصـحية الأمريكية بنيـويورك تقـريرًا يؤكـد سـلامة لبن البـقـر المجفف فى تغذية الأطفال، إلا أنه بعد ذلك بسنوات قلائل تبين للعلماء الآثار السيئة على صـحة الأطـفال من تغـذيتـهم بلبن الأبقـار المجـفف، وذلك بسبب اخـتـلاف التركـيب الكيميائى العـضوى فى لبن البقر عنه فى لبن الأم.

فابتدأت مصانع تجفيف لبن البقر لتغذية الأطفال بمحـاولات عديدة لتـعديل مكونات لبن البـقـر، وذلك بتـقليل نسـبـة البـروتين والدهون وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم منه، حتى تقـترب من نسبها فـى لبن الأم وإضافة فيتامينات أ ، ج، د، وسكر اللاكتوز، حتى



تختلف ألبان الثدييات فى التركيب

يقارب تكوين لبن الأم وتركيبه الكيميائى العضوى.

٢- اختلاف ألبان الثدييات في التركيب:

تختلف الثدييات فى صفاتها الوراثية وبالتالى تختلف الصفات الوراثية فى صغارها، وبالتالى أيضًا تختلف الخصائص والمميزات فى كل حيوان ثديى عن الحيوان الآخر وعن الإنسان؛ لذلك تختلف ألبان الثدييات فى التركيب ونسب المواد فيها؛ لأن تكوين اللبن فى الثدى أو الضرع إنما هو على أساس النظام الوراثى الموجود فى الخلايا، وعلى أساس العوامل الوراثية المميزة لكل نوع من الثدييات، فلبن المرأة مثلاً يختلف عن ألبان الثدييات الأخرى، فهو أقل ألبان الثدييات نسبةً فى الدهون والبروتين، وأكثرها فى كمية السكريات.

وذلك يناسب نمو الطفل الذى يحتاج للكثير من السكريات وللقليل من الدهون والبروتينات..

وكما تختلف ألبان الثدييات عن بعضها البعض فى مكوناتها من البروتينات والدهنيات والسكريات، فهى تختلف أيضًا فى مكوناتها من الأملاح المعدنية والفيتامينات. فمثلاً نجد أن لبن الأم غنى بالكالسيوم وفيتامينات أ ، ج، د، أكثر كثيرًا منها فى لبن البقر، لذلك فلبن الأم هو الأنسب لتغذية جسم الطفل ونمو أعضائه المختلفة نموًّا سليمًا.

أما الأطفال الذين يتغذون على ألبان البقر، فإن أجسامهم تتعرض لمرض الكساح وتسوس الأسنان؛ نظرًا لقلة الأملاح المعدنية فى لبن الأبقار، ولذلك فإن مصانع تجفيف ألبان البقر تضيف الكالسيوم وفيتامين د لمعالجة ذلك النقص.

وبسبب زيادة مستوى أملاح الصوديوم فى لبن البقر، فإن الأطفال الذين يتغذون على ألبان الأبقار يتعرضون لاضطرابات فى وظائف الكلى، كما أن زيادة الدهون فى لبن البقر يعرض الأطفال الذين يتغذون عليه لأضرار صحية كثيرة فى طور الطفولة، وفى مستقبل أيامهم أيضًا.

لذلك ولأسباب أخرى نجد أن أنسب غذاء للطفل هو لبن أمه، ومن هذا نفهم المغزى العلمى لقول الله عز وجل:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ... ﴿٢٣٣﴾ ﴾ [البقرة].

ولقد جعل الله تعالى من لبن الأم غذاءً كاملاً للطفل، كما جعل لبن الثدييات الأخرى من لبن البقر غذاء كاملاً للإنسان فى طعامه اليومى.

وكيف يتكون اللبن فى جسم الثدييات؟

لا يتكون اللبن فى الثدى أو الضرع، ولكن المراحل الأخيرة فقط فى صناعة اللبن

فى أجسام الثدييات فى خلايا الثدى أو الضرع، فتسبق ذلك خطوات كثيرة فى عملية تصنيع اللبن فى الجسم.

وتوجد خلايا الثدى أو الضرع فى حويصلات تسمى الحويصلات الخروبية ويحتوى الثدى على نحو مليون حويصلة، وكل حويصلة تحتوى على آلاف من الخلايا، وكان العلماء حتى عهد قريب يعتقدون أن خلايا الضرع أو الثدى لا تزيد عن كونها مصفاة تصفى اللبن من الدم وتفرزه منه إلى قنوات الثدى، ولكن تبين أن الأمر ليس كذلك، ولكن كل خلية وكل حويصلة مصنعٌ فى غاية الدقة والإعجاز يقوم بعمليات فى غاية الدقة والتعقيد فى صناعة اللبن، بناء على الصفات الوراثية الموجودة فى نواة كل خلية فى الثدى وكل خلية فى الجسم ككل.

ويمكن تلخيص العمليات الحيوية فى خلايا الثدى أو الضرع لتصنيع اللبن كالآتى:

أولاً: يرشح الماء الموجود بالدم بنسب متساوية لكمية اللبن حسب الشفرة الوراثية الموجودة فى خلايا الثدى.

ثانيًا: تقوم خلايا الضرع أو الثدى بانتقاء فسيولوجى للعناصر الموجودة بالدم.

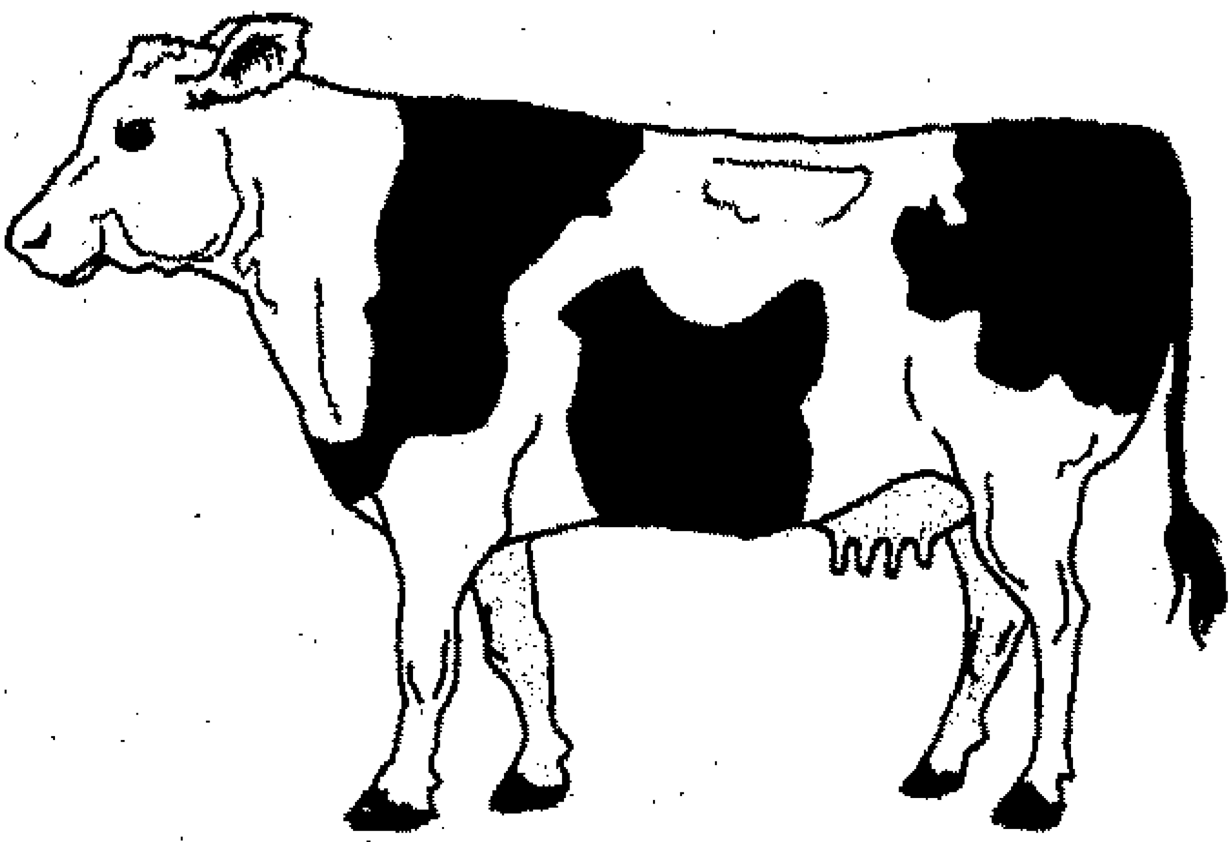
ثالثًا: تُصنِّع خلايا الضرع أو الثدى مواد غير موجودة بالدم مثل سكر اللاكتوز، وفى نفس الوقت تفرز مواد أخرى من الدم بنسب محددة ومقننة.

إذن فعملية صناعة اللبن فى خلايا الثدى عملية بيولوجية فى غاية الدقة والإتقان.

وهل يمكن صناعة اللبن من عناصره الأساسية فى المصانع؟

لا يمكن صناعة اللبن من عناصره الأساسية فى المصانع، بل إن مصانع العالم جميعًا بكل تقدمها التكنولوجى تعجز عن صناعة قطرة واحدة من اللبن، فليس معنى القول «الرضاعة الصناعية» أن اللبن قد تم تصنيعه، فهو من لبن الحيوانات كلبن البقر وتم التعامل معه بالتجفيف أو استخراج بعض المواد منه أو إضافة مواد أخرى له، فأى رضاعة للطفل من غير لبن الأم، بأى لبن آخر، تسمى رضاعة صناعية.

وفى ثدى المرأة نجد خمس عشرة قناة لبنية رئيسية، تصُب فى كل منها قنوات صغيرة، كل منها من مجموعة من الحويصلات، وتنتهى كل القنوات اللبنية الرئيسية فى حلمة الثدى.



يصنع اللبن فى خلايا ضرع البقرة وأى حيوان ثديى

وعملية إدرار اللبن استجابة لفم الطفل عملية في منتهى الإعجاز والإبداع، فتوجد نهايات للأعصاب الحسية، في حلمة الثدي تنتهي في أجهزة استقبال مجهرية الحجم للأحاسيس، تنبه العديد من الغدد الصماء في الجسم، إذا ابتدأ الطفل في الرضاع، فتفرز هرمونات عديدة مثل هرمون البرولاكتين الذي ينشط الغدد اللبنية بالثدي.

وفي نفس الوقت تُفرز غددٌ صماء أخرىً هرمون الـ «Oxytocin» الذي يسبب انقباض قنوات حويصلات الثدي، فيندفع اللبن في القنوات الرئيسية ، وينزل اللبن من الثدي على شكل قطرات ويسمى هذا «ردّ الفعل الإفرازي».

لقد فطر الله تعالى خلق جسم الأم على أن يكون مجهزًا لحمل الأطفال وولادتهم وإرضاعهم، ولبن الأم أنسب غذاء للطفل الرضيع، ولا تقوم مقامه ألبانٌ أخرى، مثل ألبان البقر أو غيرها، وغير ذلك من بعض المعاني في قول الله ـ عز وجل:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ... ﴿٢٣٣﴾ ﴾ [البقرة].

٣ - تكوّن اللبن وإدراره من الثدي

تكوّن اللبن وإدراره من ثدي الأم عملية أو عمليات في غاية الدقة والإتقان لا يقدر عليها إلا الله، عز وجل، وتعتمد جميعًا على أربعة عوامل رئيسية:

الأول: تغذية الأم، **الثاني:** الغدد الصماء، **الثالث:** عوامل فسيولوجية، **الرابع:** عوامل نفسية.

وبدون تغذية الأم الغذاء الكافي لا يصنع اللبن في ثديها بالقدر الكافي، فمن غذاء الأم يستمد الجسم العناصر الأولية لصناعة اللبن، فلو لم تتوافر العناصر الأولية هذه لا تجد خلايا الثدي المواد الخام الذي منها تُصنع اللبن، فتغذية الأم الغذاء الصحي اللازم هو أول العوامل الرئيسية اللازمة لصناعة اللبن في الثدي.

ولا أقل من ستة من الهرمونات تدخل في عمليات تصنيع وإفراز اللبن وإدراره من الثدي، إنها عمليات كثيرة ومتنوعة وفي غاية الدقة والتعقيد مما يدل على الإعجاز في الخلق، الذي يدل على قدرة الخالق عز وجل.

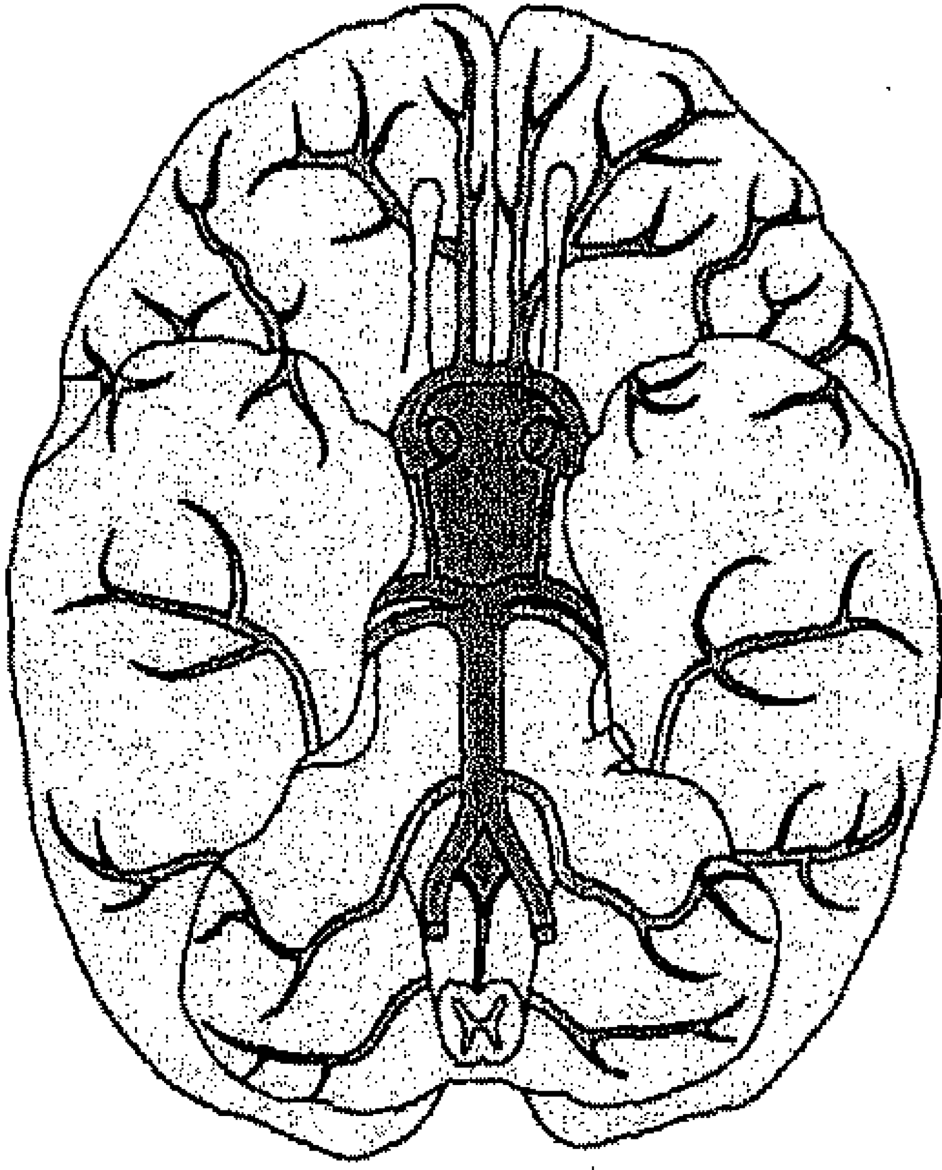
أما العوامل الفسيولوجية فمنها ما يتعلق بالطفل ، فما أن يولد الطفل من بطن أمه - أو أي صغير في عالم الثدييات - حتى يلهمه الله ـ تعالى ـ السبيل إلى ثدي أمه، فقد فطره الله ـ تعالى ـ على غريزة الإقبال على الرضاع، فما أن يلمس وجه الطفل وشفتاه أيَّ شيء إلا التقمه ومصَّه، وهذا رد فعل فسيولوجي انعكاسي يسمى ردا للفعل الامتصاصي وهذا يحدث عمليات فسيولوجية كثيرة من شأنها إدرار اللبن من الثدي.

ولا يدر الثدى لبنًا إلا بعد الولادة ، فما أن يولد الطفل حتى تحدث عمليات كيميائية وعصبية وهرمونية من شأنها أن تفرز الغدة النخامية الموجودة فى قاع المخ هرمون البرولاكتين الذى ينبه الخلايا اللبنية فى الثدى إلى العمل، وسرعان ما تمتلئ حويصلات الثدى باللبن، وهكذا ما أن يولد الطفل حتى يوفر له الله تعالى غذاءه من لبن أمه، إذن ففطرة الخلق ونظام الوجود يهدف إلى أن ترضع الوالدة صغيرها من لبنها فى الإنسان وفى كل المخلوقات الثديية .

وإذا لم ترضع الأم طفلها فإنها تخرج عن الفطرة السليمة، والله ـ تعالى ـ يقول:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ... ﴿٢٣٣﴾ ﴾ [البقرة].

والأم السليمة تُفرز من ثديها نحو ثلاثة أرباع اللتر من اللبن يوميًّا، وصناعة هذا القدر من اللبن يستنفد كثيرًا من عناصر الغذاء من دم الأم؛ لذلك لابد للأم المرضع من أن تتناول كمية إضافية من الطعام والشراب فوق القدر الذى يحتاجه جسمها هى، بحيث تكون كمية الطعام الإضافية تكفى لصناعة كمية اللبن العادى كل يوم، وإذا قلَّت تغذية الأم، أو تناولت الأم ما يكفى احتياجات جسمها فقط من الغذاء، فإن كمية اللبن تقل، كما أن العناصر اللازمة لصناعة اللبن فى



الغدة النخامية تقع فى أسفل المخ

الثدى تستمر فى غذاء الأم ومن بدنها هى، فتتعرض لأمراض سوء التغذية، فإذا قل غذاء الأم المرضع، تضار هى، ويُضار الطفل أيضًا، من أجل هذا أعفى الله تعالى المرأة المرضع من الصوم ، كما أعفى المرأة الحامل أيضًا لنفس الأسباب، فقد روى الإمام البخارى والأئمة أصحاب السنن عن أنس ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: **«إن الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم، وشَطْرَ الصلاة، ووضع عن الحامل والمرضع الصوم»** .

وهل يمكن أن يستعيض الطفل عن لبن الأم بلبن آخر؟

لا، لا يمكن أن يستعاض عن لبن الأم بلبن آخر فى غذاء الطفل ويكون بنفس القيمة الغذائية؛ لأن مكونات الألبان فى الثدييات تختلف كثيرًا، فمثلاً لبن البقر يحتوى على عدد من الأحماض الأمينية ثلاثة أمثال ما

يوجد فى لبن الأم، وكذلك الدهون، وكمية السكر والكالسيوم فيه أقل مما هى فى لبن الأم، كما أن بلبن الأم سكر اللاكتوز الذى لا يوجد فى لبن أى حيوان ثديى، فإذا تناول الطفل لبن البقر مثلاً بدل عن لبن أمه، فإن أعضاء جسمه لا تنمو نموًا صحيحًا، وبالتالى يتعرض لكثير من الاضطرابات الصحية، فالطفل أو أى صغير لأى حيوان ثديى، قد صمم خلق جسمه وصممت العمليات الحيوية داخل جسمه على أساس مكونات ألبان أمهاتها، لذلك فالغذاء المثالى لأى وليد هو لبن أمه، وهذا قانون عام فى المخلوقات جميعًا، وصدق الله تعالى إذ قال:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ... ﴿٢٣٣﴾ ﴾ [البقرة].

٤ - لبن الأم هو الغذاء المثالي للطفل الرضيع:

يختلف لبن حيوان ثديى، عن لبن حيوان ثديى آخر فى مكوناته، وذلك بسبب اختلاف الجينات أو المورثات، فى خلايا جسم حيوان عنها فى جسم حيوان آخر، لذلك يختلف لبن الأم عن ألبان إناث الثدييات فى أمور كثيرة. نجد ذلك فى سكر اللاكتوز مثلاً، فسكر اللاكتوز فى لبن الأم أكثر كثيرًا مما هو فى ألبان الثدييات الأخرى، وارتفاع مستوى سكر اللاكتوز فى لبن الأم فى غاية الأهمية فى غذاء الطفل، فهو يؤثر تأثيرًا مباشرًا على نمو أعضاء الجسم، كما يؤثر على الجهاز الهضمى للطفل، فينشّط عمليات الهضم، ويساعد عمليات الامتصاص، كما أن سكر اللاكتوز هام جدًا لبناء خلايا الجهاز العصبى فى الطفل.

فسكر اللاكتوز فى مائة جرام من لبن الأم ٥٦ وحدة، بينما هو فى لبن البقر ٣٨ وحدة فقط، لذلك إذا تغذى الطفل على لبن البقر، حدثت له اضطرابات معوية متكررة، واضطرابات عصبية متعددة، لذلك تضيف مصانع تعليب ألبان البقر كمية من سكر اللاكتوز بحيث تقارب كميته فى لبن الأم، كما تقلل من نسبة الدهون والبروتين فيه، ليكون أقرب تركيبًا إلى لبن الأم، وكذلك لبن الأم أغنى كثيرًا بالكالسيوم وفيتامين د من لبن البقر؛ الأمر الذى يعمل على نمو العظام والأسنان نموًا صحيحًا.

ولماذا تقلل مصانع تعليب الألبان من الدهون فى لبن البقر؟.

ذلك لأن ارتفاع نسبة الدهون فى اللبن إذا كان مفيدًا للعجل الوليد، فإنه مضر جدًا بالطفل فهو يعرض الطفل الذى يتغذى عليه لاضطرابات فى هضمه، فضلاً عن أنه يسبب له فى مستقبل حياته تصلب الشرايين، وهذه حقيقة توصل إليها الدكتور فردريك روبين الذى حصل على جائزة نوبل للعلوم سنة ١٩٧٦.

ولبن الأم معقم دائمًا، أما لبن الرضاعة الصناعية فيحتاج إلى تعقيم قد لا يتوافر فى كثير من الأحوال، ويحتوى لبن الأم بجانب عناصر الغذاء على عناصر معاونة لبعض الأمراض، وأجسام مضادة لكثير من الجراثيم المرضية، كما يساعد سكر اللاكتوز ، فى لبن الأم على تكاثر الميكروبات المفيدة فى أمعاء الطفل.

إذن لا يمكن الاستعاضة عن لبن الأم فى تغذية الطفل بلبن آخر أبدًا.

وروى الإمام أحمد عن البراء بن عازب قال: لما مات إبراهيم ابن النبى قال ﷺ: **«إن ابنى مات فى الثدى وإن له مرضعًا فى الجنة»** . ويشير الحديث النبوى الشريف إلى أن لبن المرأة المرضع لا يستعاض عنه بأى غذاء آخر فى تغذية الطفل، ولو كان من أنهار اللبن فى الجنة، والله تعالى يقول عن الجنة فى سورة محمد:

﴿ **مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ...** ﴿١٥﴾ ﴾ **[محمد]** فحتى اللبن فى أنهار الجنة، ليس أفضل لغذاء الطفل من لبن أمه، ولكنه أفضل وألذ طعمًا وأحلى مذاقًا لأصحاب الجنة من أى لبن آخر فى الدنيا، واتفق علماء الأغذية على أنه لا يمكن الاستغناء عن لبن المرضع إلا لضرورة قصوى، ولقد أشارت الآية الكريمة إلى ذلك فى قوله تعالى:

﴿ **وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ...** ﴿٢٣٣﴾ ﴾ **[البقرة]**.

وليست الرضاعة لغذاء جسم الطفل ونموه كما ينمو النبات فحسب، ولكن هناك عوامل نفسية كثيرة فى الرضاعة، فالطفل فى الرضاعة الطبيعية يشعر بالأمان النفسى، والهدوء العصبى، والطمأنينة النفسية، وبذلك تعمل الرضاعة الطبيعية على تمام صحة الطفل بدنيًّا وعصبيًّا ونفسيًّا أيضًا، بعكس الرضاعة بألبان الحيوانات التى تُفقده كل ذلك، كما تُفقده ما يسمى بالإشباع الفمى، وهذا يؤثر عليه فى مستقبل حياته، فيكون فى شبابه أكثر ميلاً إلى تدخين التبغ، مما لو كان فى طفولة قد تغذى على رضاعة طبيعية.

وكما أن الرضاعة من ثدى الأم هامة جدًّا للطفل، فهى هامة أيضًا للأم المرضع:

أولاً: الدهون فى اللبن تستمد من جسم الأم، وهو دهن تجمع فى جسمها أثناء فترة الحمل، ويستنفد بعد الولادة فى تكوين اللبن، وبذلك تتخلص الأم المرضع من السمنة بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، أما التى لا ترضع طفلها من لبنها فسوف تزداد سمنة فى كل حمل، ولا تستعيد وزنها الطبيعى بعد الولادة، إلا إذا أرضعت طفلها من ثديها شهورًا عديدة.

ثانيًا: أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بسرطان الثدى أقل فى الأمهات المرضعات، وأعلى فى الأمهات التى لا يرضعن أولادهن.

ثالثًا: كما تسبب الرضاعة راحة نفسية للطفل، فإنها تسبب راحة نفسية للأم أيضًا.

رابعًا: لا تؤثر الرضاعة على شكل الثدى وتجعله أكثر تدليًا، كما تعتقد بعض الأمهات، فللرضاعة من ثدى الأم فائدة للطفل وفائدة للأم أيضًا، وغير ذلك من بعض المعانى فى قول الله ـ عز وجل:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ... ﴾ ﴿٢٣٣﴾ [البقرة].

إفراز لبن الأم من الثدي

يفرز الثديان سائلاً قلويًّا ابتداء من الشهر الثالث من الحمل، وعقب الولادة بساعات أو أيام قليلة يفرز الثديان سائلاً يميل لونه إلى الصفرة يسمى اللباء أو الرسوب أو الكلوسترم، وهو يختلف فى تركيبه عن تركيب اللبن، فهو يحتوى على نسبة أكبر من البروتينات معظمها من الجلوبيولين Globu-lin وقليل من اللاكتوز والدهون، إلا أنه يحتوى على جميع الفيتامينات، وسائل الرسوب ملين يساعد الطفل عقب الولادة على التخلص من العقى الذى يملأ أمعاءه، والعقى مادة سوداء لزجة تراكمت فى أمعاء الجنين منذ الشهر الخامس من الحمل، ويجب أن تخرج من أمعاء الطفل بعد أن يولد، حتى تبدأ أمعاؤه عمليات هضم وجبات اللبن، وإذا تراكمت تلك المادة فى الأمعاء ولم تطرد من الأمعاء فإنها قد تسبب انسدادًا فى أمعاء الطفل. يحتوى الرسوب على مواد تنبه جهاز المناعة بالجسم.

ويبدأ إفراز اللبن الحقيقى فى اليوم الثالث أو الرابع بكميات صغيرة إلا أنها تكبر تدريجيًّا بعد ذلك، ويفرز الثديان بعد ذلك من لتر إلى لترين من اللبن كل يوم.

وقد عقدت أول ندوة للألبان فى إنجلترا فى عام ١٩٧٤ وتكلم فيها الدكتور أرنيل الأسكتلندى عن نسبة رضاعة الثدى من الأمهات فى بلاده فى عام ١٩٦٧ فقال: إن ٦٩٪ من الأمهات فى بلاده امتنعن منذ الولادة عن إرضاع أطفالهن من أثدائهن، وإن ١٦,٥٠٪ من الأمهات فى بلاده واظبن منذ الولادة على إرضاع أطفالهن من أثدائهن لمدة أربعة أسابيع، ثم هبطت النسبة إلى ٧٪ فى الشهر الثالث حتى انتهى الشهر الرابع بعد الولادة، ولم يبق منهن إلا ٥٪ فضلن الاستمرار فى إرضاع أطفالهن من أثدائهن وأعطى أطباء من إنجلترا وويلز أرقامًا متشابهة، وناشد المؤتمر أمهات العالم إرضاع أطفالهن على الأقل فى السنة الأولى، وياحبذا لو زادت عن ذلك .

٥ - مكونات لبن الأم ومكونات لبن البقر:

تحدثنا من قبل عن الاختلافات فى التركيب الكيميائى والعضوى فى تركيب ألبان إناث الثدييات، وكيف أن كل لبن يتكون فى الضرع أو الثدى، إنما يكون مصنعًا بناء على جينات أو مورثات فى خلايا الضرع أو الثدى، ولما كانت الجينات أو المورثات تختلف من مخلوق إلى مخلوق آخر، فإن ألبان إناث الثدييات تختلف فيما بينها فى التركيب الكيميائى اختلافها فى جيناتها أو مورثاتها، لذلك كان أنسب غذاء للطفل - وله نفس جينات أو مورثات أمه - هو من لبن أمه، الذى تكوّن بناء على نفس الجينات أو المورثات.

لذلك إذا أرادت مصانع تجفيف ألبان البقر وتعليبها، أن تجعل لبن البقر يقارب لبن الأم، عليها أن تضيف الآتى: سكر اللاكتوز، وفيتامين د، وكالسيوم، وتقلل من الآتى: الصوديوم، والبوتاسيوم، والكلور، والفوسفور، والمغنيسيوم.

وهذا ما تحاوله تلك المصانع، إلا أنه لا يمكن أن تصل إلى مستوى لبن الأم، ولا إلى فائدته الغذائية للطفل، ولقد ذكرنا بعض الفوائد الأخرى فى الرضاعة الطبيعية، ما لا يتوافر فى الرضاعة الصناعية.

ولقد ذكرنا أن الرضاعة الطبيعية من الفطرة السليمة، وبالتالى فإن الرضاعة الصناعية لا تتمشى مع فطرة الخلق، لذلك فإنها لا تحقق كمال الصحة البدنية والنفسية لكل من الطفل والأم على سواء.

تقول الآية الكريمة:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ... (٢٣٣) ﴾ [البقرة].

المقادير بالمللي جرام في كل ١٠٠ جرام لبن

الأملاح	لبن الأم	لبن البقر	اللبن المحور الشبيه بالآدمي
الماغنسيوم	٤	١٢	٥
الصوديوم	١٥	٥٨	١٥
الفوسفور	١٥	٩٦	٣٣
الكالسيوم	١٢٥	٣٣	٤٤
الكلور	٤٣	١٠٣	٣٧
البوتاسيوم	٥٥	١٣٨	٥٦
الحديد	٠,١٥	٠,٠٦	١,٢٧
اللاكتوز	٥٦	٣٨	٥٥

فمدة الرضاعة من الناحية الصحية أكثر من سنة وإلى سنتين لا تزيد، وهذا ما قررته كل المؤتمرات العلمية للأطفال، وما من مؤتمر علمى دولى للأطفال إلا وتجرى فيه المناقشات عن غذاء الأطفال، ويكون من مقرراته أن الرضاعة من الأم واجبة، وأنه يجب على الأمهات أن يرضعن أولادهن من أثدائهن أكثر من سنة، وأنه يجب تجنب الرضاعة الصناعية ما أمكن، وهذا ما قررته الآية الكريمة ، وهذا أمر منطقى، فالقرآن الكريم هو الحق المطلق، فما وافقه فهو الصحيح، وما خالفه فهو غير صحيح.

ونزلت ثلاث آيات قرآنية كريمة فى الرضاع ومدته، هى بترتيب النزول فى سور: لقمان، ثم الأحقاف، ثم البقرة.

نزل فى سورة لقمان الحديث عن الحمل والفطام ومدتهما، ثم نزلت سورة الأحقاف وذكرت مدة الحمل والرضاع والفطام، وبعد ذلك نزلت سورة البقرة فيها تفصيل الرضاع علمًا وتشريعًا، فبعد الإجمال فى سورتى لقمان والأحقاف جاء التفصيل فى سورة البقرة.

فى سورة لقمان: ﴿ **وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ ...** ﴿١٤﴾ ﴾ [**لقمان**] ، أى : فطامه فى غضون عامين، ثم نزلت سورة الأحقاف آية : ١٥ : قال الله تعالى: ﴿ **وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ...** ﴿١٥﴾ ﴾ [**الأحقاف**]، وتُقرأ أيضًا: ﴿ **... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ...** ﴿١٥﴾ ﴾ . وهناك فرق بين الكَرْه والكُرْه:

الكُرْه: هو ما أكرهت نفسك عليه من المشقة وتحملته اختيارًا، مثل قوله تعالى: ﴿ **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ...** ﴿٢١٦﴾ ﴾ [**البقرة**] أى: أكرهتم أنفسكم عليه وتحملتم مشقته اختيارًا.

والكَرْه: هو ما أكرهك غيرُك عليه، وتحملته أنت اضطرارًا، مثل قوله تعالى: ﴿ **وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا ...** ﴿١٥﴾ ﴾ [**الرعد**] أى: يسجدون لله طوعًا واضطرارًا، فالكُره فعل المختار، والكَرْه فعل المضطر.

وعلى هذا يصح أن تقرأ آية سورة الأحقاف: ﴿ **... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ...** ﴿١٥﴾ ﴾ على أساس الاختيار، أو تقرأ: ﴿ **... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا وَحَمْلُهُ...** ﴿١٥﴾ ﴾ على أساس الاضطرار والآية الكريمة تقرر أن مدة الحمل والرضاع ثلاثون شهرًا.

٦ - ﴿والوالدات يُرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يُتم الرضاعة﴾:

تحدثنا من قبل عن مدة الرضاع فقلنا: إن ذلك ذكر فى ثلاث آيات قرآنية نزلت أولاً فى سورة لقمان فى قوله تعالى:

﴿ وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ... (١٤) ﴾ [لقمان] أى: الفصال يكون فى عامين، أى يتم فطام الطفل فى غضون عامين لا يزيد عنهما، ثم نزلت آية سورة الأحقاف آية: ١٥ فى قول الله عز وجل: ﴿ ... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا ... (١٥) ﴾ [الأحقاف]، نلاحظ أن آية سورة الأحقاف زادت الأمر تفصيلاً، فبينما ذكرت آية سورة لقمان مدة الفطام، ذكرت آية سورة الأحقاف مدة الحمل والفطام معًا ثلاثين شهرًا، ومن هذا نفهم أنه إذا قلت مدة الحمل زادت مدة الرضاع، وإذا زادت مدة الحمل قلت مدة الرضاع، ونفهم من الآية الكريمة أن أقل مدة للحمل والولادة ستةُ أشهر.

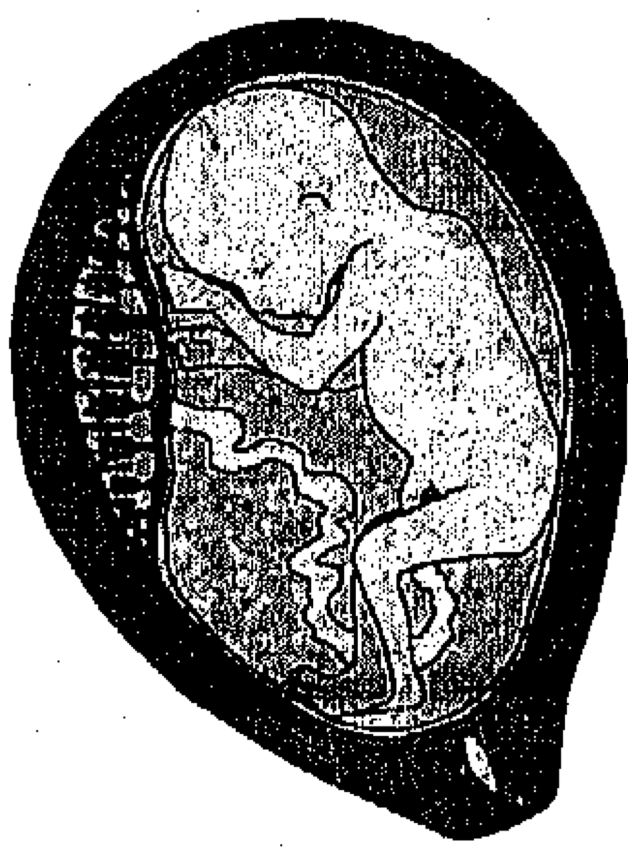
قال ابن عباس ـ رضى الله عنهما: إذا وضعت المرأة لتسعة أشهر كفاه من الرضاع واحد وعشرون شهرًا، وإذا وضعت المرأة لسبعة أشهر كفاه من الرضاع ثلاثة وعشرون شهرًا، وإذا وضعت المرأة لستة أشهر كفاه من الرضاع عامين كاملين.

وبعد ذلك نزلت آية سورة البقرة: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ... (٢٣٣) ﴾ [البقرة]، فنزلت الآية الكريمة بالقاعدة العامة وبالحكم الشرعى فى قضية الرضاع.

وقد يقال: إن القرآن الكريم نزل قبل ظهور الرضاعة الصناعية، لذلك لم يأت لها ذكر فى القرآن الكريم، وهذا قول غير صحيح، لأكثر من سبب:

أولاً: قوله تعالى: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ... (٢٣٣) ﴾ [البقرة] حكم فى أسلوب تقريرى، يرفض ضمنًا أى رضاعة من غير الأم إلا اضطرارًا، وبذلك أشارت الآية ضمنًا إلى رفض الرضاعة الصناعية وعدم شرعيتها إلا لضرورة قصوى.

ثانيًا: القرآن الكريم لم ينزل للعصور القديمة فقط، ولكنه نزل لكل عصر وزمان ومكان، ويجد الإنسان فى آى القرآن العظيم والأحاديث النبوية المشرفة، حلولاً لكل



إذا قلت مدة الحمل زادت مدة الرضاع، وإذا زادت مدة الحمل قلت مدة الرضاع ومجموع الحمل والرضاع ثلاثون شهرا

القضايا العصرية فى كل عصر، وكأن سيدنا رسول الله ﷺ قائم فى كل عصر ومكان، يتلو على الناس القرآن العظيم، ويعلم الناس ويزكيهم ويهديهم إلى سواء السبيل.

وفى عصرنا الحالى اتجهت المجتمعات الغربية غير الإسلامية إلى تشجيع الرضاعة الطبيعية من جديد، بعد أن ظهرت أخطار الرضاعة الصناعية، فى كل من الطفل والأم، ووضحت فوائد الرضاعة من الأم لكل منهما، واتفق العلماء الآن على أن مدة الرضاعة للطفل نحو العامين وهكذا رجع الناس إلى ما ذكره القرآن الكريم من حق .

وأخرج الإمام مسلم عن السيدة عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: **«يَحْرُمُ من الرضاعة ما يَحْرُمُ من الولادة»**، وفى رواية أخرى: **«يَحْرُمُ من الرضاعة ما يحرم من النسب»** أو كما قال.

وأخرج الإمام مسلم عن أم الفضل أن رسول الله ﷺ قال: **«لا تُحَرِّمُ الرضعةُ والرضعتان أو المصةُ أو المصتان»** أو كما قال، ولكن لماذا يحرمُ من الرضاع ما يَحْرُمُ من النسب؟

لم يستطع العلماء كشف السر العلمى فى ذلك حتى الآن، فرضاع لبن أم معينة لا يفيد من طبيعة نمو وتكوين جسم الطفل، بشكل مميز عن غيره من الأطفال، ولكننا نشاهد فى عالم النحل أن الغذاء له تأثير هائل على تكوين جسم النحلة، فاليرقات التى تتغذى على الغذاء الملكى تصير ملكات. واليرقات التى تتغذى على لبن النحل تصير شغالات أو ذكوراً. إذن تغيُّرُ غذاء اليرقات، يؤدى إلى تغير الصفات الوراثية فى النحل، فإذا نجحنا فى اكتشاف السر العلمى فى عالم النحل، وهو واقع لاشك فيه لأنه مُشاهَدٌ وثابت لا يختلف فيه اثنان، نقول: لو نجحنا فى اكتشاف السر العلمى فى عالم النحل، وتحول يرقاته بتأثير الغذاء، واختلاف أجناسها وخلقها باختلاف غذائها؛ لوصلنا إلى التفسير العلمى فى موضوع الأخوةِ من الرضاع، وتفسير الحديث النبوى الشريف تفسيراً علميًا.

ولابد للبن الأم والرضاع من ثديها أثرٌ بالغٌ فى نمو جسم الطفل، وتكوين طباعه وغرائزه، كما أن له أثرًا بالغًا فى التحول النفسى للطفل، فينمو الأطفال الذين رضعوا - مراراً ولمدة من الزمن - من ثدى واحد، فى نمو بدنى متماثل، ونمو عاطفى واحد، وارتباط نفسى عميق لأم واحدة، فيكونون جميعًا أولاداً لهذه الأم الواحدة، فذلك حديث رسول الله ﷺ: **«يحرم من الرضاعة ما يحرم من الولادة»** .

٧- بنوك اللبن:

انشئت فى العالم الغربى فى النصف الثانى من هذا القرن - القرن العشرين

الميلادى - بنوكًا تسمى بنوك اللبن. والهدف الذى أنشئت هذه البنوك من أجله، هدف محمود لأنه يدعو إلى التعاون بين الناس فى إرضاع الأطفال إذا قلت أو انقطعت ألبان أمهاتهم. وتبرع أى امرأة مرضع ببعض لبنها تبرع تشكر عليه. ويجوز أن تتقاضى عليه أجرًا إذا طلبت ذلك، كما جاز دفع أجرة لها مقابل إرضاعها لطفل ما. واستئجار المراضع لا شىء عليه فى الإسلام.

وتقوم المؤسسات التى تعنى بحفظ الألبان البشرية بعد تعقيمها، بحفظها بطرق صحية سليمة. وهنا ثارت أسئلة ومحاذير. فالطفل الذى يرضع من هذه الألبان المختلطة سيكبر وسيصير فى يوم من الأيام شابا، ويريد أن يتزوج من إحدى البنات، وهنا يكون الخوف من أن تكون قد رضعت من نفس اللبن الذى رضع منه عندما كان طفلاً، وبذلك تكون أخته فى الرضاع، وهذا مجرد احتمال إلا أنه احتمال قائم ووارد. وستكون كثيرات محرمات عليه: أمه فى الرضاع، بنات أمه من الرضاع، أخوات أمه من الرضاع وأفراد آخرون، لأنه يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب، كما أخبرنا رسول الله ﷺ. والأمر نفسه بالنسبة للبنت التى رضعت من حليب من تلك البنوك.

ما هو الرضاع الذى يحرم النسب:

هو كل ما يصل جوف الطفل من اللبن بأى طريقة من الطرق. وهذا رأى الأئمة الثلاثة: أبى حنيفة ومالك والشافعى. وليس معنى هذا أن الطفل لو رضع عدة قطرات من اللبن يكون قد تم «الرضاع»؛ لأن رسول الله ﷺ قال: «لا رضاع إلا ما نشز العظم وأنبت اللحم» أخرجه أبو داود. وهذا ينفى الرضاع المحرِّم للنسب؛ إذا كان إرضاعًا قليلاً، غير مؤثر فى التكوين.

رأى آخر لبعض الأئمة:

يقولون: إن الرضاع ليس مجرد وصول اللبن إلى جوف الطفل، كثيرًا كان أم قليلاً. قال الله تعالى فى سورة النساء (آية ٢٣): ﴿ ... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ ... ﴿٢٣﴾ ﴾ [النساء].

فالرضاع يكون من ثدى الأم وليس مجرد أخذ اللبن ووصله إلى الجوف، رأى الأستاذ الدكتور يوسف القرضاوى.

فالرضاع له جوانب أخرى مثل الامتصاص من حلمة الثدى، والالتصاق بصدر الأم الذى يثير فوائد نفسية كبيرة فى كل من الطفل والأم، الأمر الذى يزيد الارتباط بينهما قوة ومتانة. ونلاحظ فى القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف أن الألفاظ التى ذكرت فى هذا الموضوع ثلاثة (الإرضاع * الرضاع * الرضاعة) ومعنى هذه الألفاظ فى اللغة هو التقام حلمة الثدى، وامتصاص الثدى، والتصاق الطفل بصدر أمه، لا مجرد الاغتذاء باللبن بوسيلة أو بأخرى.

ولقد اختلف الأئمة فى هذا الأمر اختلافًا كبيرًا. فالإمام ابن حزم يقول: (وأما صفة الرضاع المحرم فإنما هو ما امتصه الراضع من ثدى المرضعة بفمه فقط. فأما من سقى لبنًا من امرأة فشربه من إناء أو حلب فى فمه فبلعه أو أطعمه بخبز أو صُبَّ فى فمه أو فى أنفه أو حقن به، فكل ذلك لا يحرم شيئًا ولو كان ذلك غذاؤه دهره كله. مصداق ذلك قوله تعالى فى سورة النساء): ﴿... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ... ﴿٢٣﴾﴾ [النساء] وحديث رسول الله ﷺ: «**يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب**» روى عن عائشة رضى الله عنها وأخرجه البخارى وأحمد ومسلم. فلا يسمى إرضاعًا أو رضاعة إلا أخذه الطفل الرضيع الثدى بفمه وامتصاصه إياه. ونقول: رضع يرضع رضاعًا ورضاعةً.

أما إذا أحضرنا لبنًا بشريًا ـ مختلطًا أو غير مختلط ـ وألقمناه فى فم الطفل ووصل جوفه وغذاه، فلا يسمى ذلك إرضاعًا، وإنما هو إطعام وإسقاء وأكل وشرب ولا يحرم الله تعالى به شيئًا. وقال الإمام الليث بن سعد: (لا يحرم السعوط بلبن المرأة ولا يحرم أن يسقى الصبى لبن المرأة فى الدواء، لأنه ليس برضاع، إنما الرضاع ما مُص الثدى).. إذن فمن رأى الظاهرية أن الرضاع من بنوك الدم هو من قبيل اغتذاء الطفل وليس فيه معنى الرضاعة التى جاء ذكرها فى القرآن والسنة، لذلك لا يترتب عليه تحريم.

أما رأى جمهور العلماء بما فيهم الحنفية أيضًا. أن التحريم يثبت بدون مص الثدى. إذن مذهب الظاهرية، والرأى الآخر من الحنابلة، ورأى الليث بن سعد يخالف رأى جمهور العلماء. فلقد أجمع جمهور العلماء على وصول اللبن إلى جسم الطفل وإلى معدته وظهور الأثر بالإنبات، والإنشاز هو العلة الحقيقية فى التحريم.

وما دام مجال الحل فى بنوك الحليب عن طريق شك فلا داعى إطلاقًا لإقرارها.

ويرى كثير من العلماء الآخرين أن الرضاع الذى يحرم منه ما يحرم من النسب لا يشترط فيه مص الثدى والحقيقة أن اشتراط الثدى فى هذا ظاهرى، وليس حكمًا يبنى على مفهوم مغقول لهذه القضية. وذلك لأنه قد ثبت أن المص وحده لا دخل له فى التحريم بدليل أن الطفل لو مص ثديًا ليس فيه حليب فإنه لا يحرم.

رأى د. أحمد الغندور عميد كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بالكويت:

(أرى أن بنوك الحليب المشترك سيدفع الكثير إلى عملية التحريم؛ لأنه ستعم الفوضى؛ فقد يتزوج الرجل امرأة يكون قد رضع منها أو من لبن ابنتها أو من لبن أمها. وفى الجهالة وعدم أخذ الاحتياط فى مثل هذه

الأمور ربما أدى إلى تسيب فقهي مما يدعونا إلى أن نتمسك بالرأى القائل بأن اللبن ما دام قد يصل إلى المعدة ويترتب عليه الإنبات للحم والإنشاز للعظم وفى مدة سنتين، فإن هذا هو الذى يتعلق به التحريم، سواء كان عن طريق المص - وهو الأصل لمعنى كلمة رضاعة - أو كان عن طريق السقى»].

وقضية الرضاعة والتحريم بها، قضية فيها من الأسرار العلمية والغيبية ما نجهله ويعلمه الله عز وجل. وعندما حرم الله تعالى المرأة التى ترضع من ثديها طفلاً خمس رضعات مشبعات، القضية هنا ليست قضية غذائية فقط، ولكن وراءها حكمة إلهية فى التحريم لا نعرف سرها إلى الآن، وما عندنا حكمة حقيقية أو ظاهرة لها، وإلا قد يوجد طفلان اشتركا فى الرضاع من بقرة واحدة لا يمكن أن يكونا إخوة فى الرضاع. أما إذا اشتركا فى الرضاع من امرأة واحدة فقد صارا إخوة من الرضاعة، فما الحكمة فى هذا، وهما على الحالين قد اشتركا فى لبن واحد من بقرة مرة، ومن امرأة مرة أخرى. فهو لبن واحد فى الحالين، إلا أن الحكم الشرعى يختلف، مما يدل على وجود حكمة إلهية بالغة فى الموضوع لا زالت غائبة عنا.

وقال جمهور العلماء: إن مص الثدى فى الرضاعة لا دخل له فى التحريم، إنما التحريم فى بلع اللبن ووصوله إلى المعدة، والدليل أن الطفل لو مص ثدى امرأة لا تُرضع، فإنها لا تصير أمًّا له فى الرضاعة.

آراء فريق آخر من العلماء فى هذا المشروع: (كتاب «ندوة الإنجاب فى ضوء الإسلام» الكويت ١٩٩١، ص٦٢)

أثار إنشاء بنك اللبن البشرى فى أمريكا جدلاً شديدًا بين رجال الدين وعلماء النفس والاجتماع فى البلاد الإسلامية. وفى الوقت الذى أعلن فيه المفتى الدكتور عبد اللطيف حمزة مفتى الديار المصرية الأسبق - استنادًا إلى رأى أبى حنيفة - أن المشروع حلال شرعًا، أعلن عدد كبير من رجال الدين أنه حرام شرعًا. وفى نفس الوقت أعلن علماء الاجتماع أنه لو تحقق هذا المشروع وشرب الجيل الجديد لبن أمهات، مجففًا أو معقمًا، فإنه سيخرج إلى الدنيا جيل فاسد.

والفكرة أن المشروع يتلخص فى إنشاء بنك لألبان الأمهات بالتبرع أو بالأجر، وحفظه فى ثلاجات خاصة، أو تجفيفه وتعقيمه ثم توزيعه على الأمهات، اللاتى لا يستطعن إرضاع أطفالهن لسبب أو لآخر.

وكان السؤال المطروح على الساحة الدينية: هل هناك خوف من أن يشرب الأطفال من لبن أم واحدة، ويصبحوا إخوة فى الرضاعة دون أن يعلم أحد، وقد يجىء يوم يتزوج فيه أحدهم أخته فى الرضاعة دون أن يعلم فيقع المحظور. وأعلن المفتى الأسبق

عن رأيه الذى ذكرناه، وأضاف أنه يشترط أن يكون اللبن الذى يتناوله الرضيع لبن امرأة، وأن يصل إلى الجوف عن طريق الفم أو الأنف وألا يكون مخلوطًا بغيره كالماء والدواء، أو بلبن امرأة أخرى، بالإضافة إلى أن يتوافر فيه عنصر الجهالة بالنسبة للأمهات اللائى أعطين لبنهن. واللبن بعد تجفيفه إذا تناوله الرضيع لابد من إضافة الماء إليه، على أن يكون الماء غالبًا على اللبن.

رأى الشيخ عبد الرحمن النجار:

إن هذا المشروع حرام شرعًا، وليس هناك أدنى شبهة فى حرمة هذا المشروع، وأنه لا يوافق على رأى مفتى الديار المصرية المذكور سابقًا؛ لأن نص التحريم كان صريحًا؛ ولأن مذهب الشافعية حرمه. وقال: وكما يحرّم اللبن الباقى على أصل خلقته، يحرّم بعد تغييره عن هيئة حال انفصاله عن الثدى، كأن يخالطه ماء أو نحوه وغلب اللبن على الخليط بأن ظهرت إحدى صفاته الثلاث وهى الطعم واللون والرائحة لوصول نفس اللبن إلى الجوف وحصول التغذى به.

رأى الأزهر:

أعلنه الشيخ محمد حسام الدين رئيس الإدارة المركزية لمكتب شيخ الأزهر الأسبق. قال: إن القرآن الكريم نص فى موضوع الرضاعة على التحريم مطلقًا فى قوله تعالى: ﴿ ... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ... ﴿٢٣﴾ ﴾ [النساء] وجعل تحريم الرضاعة بمنزلة النسب والمصاهرة. وهذه الأمور تعتبر حدودًا بمعنى فاصل تفصل بين الحلال والحرام. وجاء فى السنة النبوية أحاديث كثيرة تبين هذه الحدود. ومن بينها قوله ﷺ: «يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب».

وهذه التعليمات الإسلامية يجب اتباعها فى روحها وفى أهدافها ومقاصدها التشريعية، والله تعالى أعلم بالعلة الخفية لهذه الأحكام، وهو أعلم بما يترتب على انتهاك هذه الحدود وهذه المحرمات من أضرار فى المجتمع الإسلامى أو المسلمين فى أنفسهم وذرياتهم ومستقبلهم. فليس التحريم أمرًا عفويا، ولكن له مقاصد لا نعلم أكثرها ويعلمها الله عز وجل. ومن هنا يجب الاحتياط فى هذه الأمور، وأن نبتعد عن الشبهات فيها.

وما من شك فى أن الشىء المحرم يسبب أضرارًا لمن يتعاطاه. وأقل ما يوصف من أضرار فى هذا الشأن هو الجرأة على حدود الله سواء أكان له مبرر أم لا. وإن الإسلام يطلب الطهارة فى كل شىء، طهارة فى الأخلاق، وطهارة فى الأسباب، وطهارة فى الطعام والشراب. ولا ينبغى أن نقلد الأجانب غير المسلمين، فلابد أن يكون لنا طابع يميز الأمة الإسلامية ولا نكون تابعين للغرب فى عاداتهم وتقاليدهم وحتى التى تتعارض مع حدود الدين.

والخطورة فى هذه القضية هى الجهالة بين السيدة أو السيدات اللاتى يقمن بإعطاء لبنهن فلا يمكن معرفة الأم الحقيقية لهذا الطفل مما يؤدى إلى اختلاط الأنساب. وهذا الأمر يعطى قدراً من الشك والريبة فلا يصح أن يقال: إن مذهبًا من المذاهب أجاز الرضاعة إذا كان مختلطًا بقدر كبير أو صغير. وهذا المشروع لا يوافق عليه الإسلام.

رأى علماء الاجتماع:

يقول د. على فهمى بالمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية فى مصر: لو دخل هذا المشروع حيز التنفيذ سيكون فاشلاً وسيفرز جيلاً فاشلاً اجتماعيا لا يمكن أن يتكيف مع المجتمع والبيئة التى يعيش فيها، وبالتالى سيفرز جيلاً ضعيفًا ومريضًا بكثير من الأمراض، لأنه حرم كثيراً من الأطفال الأصليين أبناء هؤلاء الأمهات اللائى سيتعاملن مع هذا البنك مما يترتب عليه حرمان هؤلاء الأطفال من حقهم الطبيعى فى الغذاء بسبب بيع هذا اللبن. كما سينتج عنه تشجيع كثير من الأمهات على امتهان هذه المهنة (مثل الاتجار ببيع الدم) وستكون تلك الأمهات من الطبقات الفقيرة وبالتالى لديهن كثير من الأمراض المتوطنة والمزمنة.

وبيع اللبن البشرى عملية غير إنسانية لأنها تشجع الأمهات على الامتناع عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية، هذا إلى جانب الناحية النفسية للطفل، فقد أكدت كل البحوث والدراسات أن تربية الطفل الرضيع ليست مجرد عملية تغذية فقط، لأنها تعطى للطفل جرعة من الإشباع بالحنان والحب والدفء والعطف من الأم، ودليل ذلك أن نظرية فرويد تقول: إنه بمجرد إعطاء الطفل ثدى أمه يحدث عنده إشباع نفسى فى المرحلة الأولى من عمره وهى مرحلة لابد أن يمر بها كل طفل طبيعى. وحرمان الطفل من هذه المرحلة سيؤدى إلى بعض الأمراض النفسية فيما بعد. ويصير الطفل كائنًا غير اجتماعى محرومًا جزئيا من الحنان فيصبح كائنًا ضد المجتمع.

وهناك رأى يقول: إن الله عز وجل كرم الإنسان وفضله على سائر مخلوقاته. وما ينبغى أن نحصل على لبن الأمهات ونعامله بوسائل الحفظ المختلفة من تبريد وتجفيف، مثل ألبان الأبقار والنعاج. وهذه طريقة لا يتقبلها الإنسان لا شكلاً ولا موضوعًا.

ومن الجدير بالذكر أن الكثير من بنوك الألبان فى أمريكا قد أقفلت أبوابها ولم يبق منها إلا ثلاثة فقط. وسئل مسئول بمستشفى لوس أنجلوس فى كاليفورنيا عن عدد المرات التى استخدموا فيها بنوك اللبن فى العامين الأخيرين فكان العدد صفراً؛ لذلك فإننا نرى أن المشكلة صغيرة ومنكمشة ولكن الاحتمال موجود ومطروح وقد تختفى المشكلة ثم تظهر بعد ذلك.

الثدييات:

الثدييات هى تلك الدواب التى تفرز الإناث منها لبنًا من غدد لبنية فيها، لتغذى صغارها، والغدد اللبنية هى الضرع أو الثدى، وطريقة صناعة اللبن فى جسم الثدييات واحدة إلا أن نسب المواد وتركيبها فى الألبان تختلف من حيوان ثديى إلى حيوان ثديى آخر.

ويتكون الضرع أو الثدى من فصوص كثيرة، ويتكون كل فص من مجموعات من الخلايا تفرز اللبن فى قنوات صغيرة تتجمع فى قنوات أكبر فى الفص الرئيسى، وكل فص يصب اللبن فى قنوات أكبر تنتهى إلى الحلمة، ويتم تكون اللبن فى الضرع أو الثدى بمساعدة هرمونات كثيرة أهمها تلك الهرمونات التى تفرزها الغدة النخامية الموجودة فى قاع المخ.

١ - الخواص الطبيعية للبن:

اللبن سائل أبيض اللون، نظرًا لوجود فوسفات الكالسيوم والكيزين فيه، أما إذا مال لونه إلى الاصفرار فى بعض ألبان الثدييات فإن ذلك يكون بسبب وجود مادتى الكاروتين والريبوفلافين فيه.

ودرجة غليان اللبن أعلى قليلاً من درجة غليان الماء، ودرجة تجمده أقل قليلاً من درجة تجمد الماء، ويحمل اللبن مكوناته إما غير ذائبة فى حالة تعلق وإما ذائبة فى حالة محلول.

ومن المواد غير الذائبة فى اللبن وفى حالة تعلق، حبيبات الدهن وجزيئات الكيزين، وهذه المواد يمكن فصلها من اللبن بواسطة الطرد المركزى السريع، ومن المواد التى هى فى حالة محلول، السكر والأملاح المعدنية والبروتينات.

٢ - مكونات اللبن[(١)]:

اللبن سائل معقد التركيب جدًا، ويحتوى على أكثر من مائة مادة، ومن أهمها الماء والدهون والبروتينات والسكريات والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر المختلفة.

وبعد الولادة يبتدئ إدرار اللبن ويكون أولاً على شكل سائل أصفر اللون سميك القوام يسمى (السرسوب) Chlostrum وقيمته الغذائية عالية جدًا ؛ نظرًا لما به من نسبة عالية من البروتينات ونسبة قليلة من

(١) د/ على أحمد الشحات (اللبن وقيمته الغذائية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.



الدهنيات والسكريات، فضلاً عن مواد تقوى مناعة الجسم، ويختلف تركيب اللبن باختلاف النوع، وفصل السنة، ومستوى الغذاء ونوعه وكميته والبيئة والوراثة وعوامل أخرى كثيرة.

واختلاف تركيب اللبن تبعًا للبيئة، نجده مثلاً فى الحيوانات التى تولد وهى مستكملة لعظامها مثل الغنم والماشية والأنعام، يكون لبن أمهاتها التى ترضعها غنيًا بسكر اللاكتوز وفقيرًا بالكالسيوم، بينما الفئران والأرانب التى تولد ولم تستكمل عظامها بعد، تكون ألبان أمهاتها غنيًا بالكالسيوم والبروتينات، فقيرًا بالدهون واللاكتوز.

ويختلف لبن الإنسان (الأم) كثيرًا عن معظم ألبان الثدييات الأخرى(١).

ويؤدى الاختلاف فى كمية البروتين الموجود بالألبان إلى اختلاف قيمتها الغذائية، كما يؤدى اختلاف نسب الأحماض الدهنية إلى الاختلاف فى الخواص الطبيعية للألبان المختلفة، ويؤدى الاختلاف فى كمية الخمائر إلى الاختلاف فى صفات الحفظ.

الماء فى اللبن:

يكوّن الماء ما يزيد عن تسعين بالمائة من اللبن، ومكونات اللبن الذائبة فى الماء كثيرة منها الفيتامينات والخمائر وسكر اللاكتوز، ومكونات معلقة فى الماء مثل حبيبات الدهن وجزيئات الكيزين، والماء يدخل فى صناعات المنتجات اللبنية المختلفة، فالجبن الأبيض يحتوى على ٣٠ - ٤٠٪ ماء، والماء عامل مساعد فى تسوية الجبن لأن بعض المواد الضرورية لتسوية الجبن موجودة فى صورة ذائبة أو معلقة فى الماء الموجود باللبن مثل الكيزين والدهون والخمائر.

بروتينات اللبن (زلال اللبن):

البروتينات مواد نتروچينية مكونة من الأحماض الأمينية، ومن أهم وظائفها تزويد الجسم بالطاقة الحرارية، وبناء الأنسجة والخلايا فى أعضاء الجسم المختلفة، وتدخل البروتينات فى تركيب كل الخمائر الموجودة بالجهاز الهضمى، وعمليات الامتصاص والاحتراق.

وبروتين اللبن من المصادر الغذائية الهامة للإنسان، وكمية البروتين الموجودة فى لتر من اللبن تعادل كمية البروتين الموجود فى خمس بيضات، وفى نصف كيلو من اللحم الأحمر، وفى ثلثى كيلو جرام من لحم السمك، ويرضع الطفل من ثدى أمه نحو لتر من اللبن يوميًا، وفيه من البروتينات التى تلزم نموه، وبروتينات اللبن تحتوى على الأحماض الأمينية الآتية:

الجليسين، الجلوتاميك، الليسين، الليستين، التربتوفين، الميثيونين، والاسبارتيك، الهستيدين، الفالين، الليوسين، الأيزوليوسين، الألانين، التيروسين وغيرها، فاللبن يحتوى على

(١) انظر باب الرضاعة فى هذا الكتاب.

الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية لصحة الجسم.

ويحتوى اللبن على الكربون والهدروچين والأكسچين والكبريت والفوسفور، وأهم بروتينات اللبن: الألبيومين، والكيزين، والجلوبيولين.

الألبيومين: وهو يشبه زلال الدم إلى حد كبير، ويمتاز زلال اللبن (البروتين) عن زلال البيض بوفرة الأحماض الأمينية الأساسية، إلا أن زلال اللبن به نسب أعلى من زلال البيض فى أحماض الاسبارتيك والليوسين والليسين.

والألبيومين فى اللبن يساعد على ترسيب الكيزين على شكل حبيبات صغيرة .

الكيزين: أهم بروتينات، فهو يكون ٨٠٪ من المواد النتروچينية فيه، والكيزين يوجد فى لبن جميع الثدييات، ولا يوجد فى أى مادة أخرى غير اللبن، لذلك يسمى (البروتين الخاص باللبن) وهو بروتين مركب يحتوى على حامض الفوسفوريك لذلك فهو فوسفو بروتين وتدخل المواد التالية فى تركيب الكيزين: الكربون ٥٢,٩٦٪، هدروچين ٧,٠٥٪، نيتروجين ١٥,٨٥٪، فوسفور ٠,٨٥٪، كبريت ٠,٧٢٪، أكسچين ٢٢,٢٧٪.

الجلوبيولين: ويسمى لاكتوجلوبيولين، ويوجد فى جميع أنواع الألبان بنسبة ٠,٢ - ٠,٣٪ .

المكونات الصغرى الهامة فى اللبن:

المكونات الكبرى فى اللبن هى: الماء والدهنيات والبروتينات واللاكتوز والأملاح المعدنية، أما المكونات الصغرى فهى موجودة بنسبة صغيرة إلا أنها هامة فى تشكيل الخواص الطبيعية والكيماوية للبن ومنتجاته أيضًا، ومن أهم المكونات الصغرى للبن ما يأتى:

١ - الفوسفوليبيدات Phospholipids وهى الدهون المحتوية على فوسفور وتعمل على حفظ اللبن فى حالة مستحلب وتمنعها من أن تطفو فوق سطح اللبن ، ووجود هذه المواد هام فى حفظ الخواص الطبيعية، وفى صناعة منتجات الألبان.

٢ - المواد الملونة: ومنها الريبوفلافين والكاروتين وغيرهما.

هضم اللبن:

اللبن أسهل الأغذية هضمًا، ومتوسط هضم مكونات اللبن نحو ثمانية وتسعين بالمائة، وهذه أعلى نسبة من أى قيمة هضمية فى أنواع الغذاء الأخرى.

وبذلك يستطيع الجهاز الهضمى فى الإنسان هضم وامتصاص مكونات اللبن جميعًا، أما الأملاح المعدنية فى اللبن فتمتص كلها بدون هضم فى الاثنى عشر، وتناول اللبن مع الأغذية الأخرى يزيد من قابلية هضم اللبن.

القيمة البيولوجية لبروتينات اللبن[1]:

القيمة البيولوچية لبروتينات اللبن هى مقدار ما يعوضه من النتروچين الذى يستنفد من الجسم فى عمليات الهدم، بمعنى أنه إذا أمكن لمائة جرام من أحد البروتينات أن يعوض مائة جرام من بروتين الجسم، فإن القيمة البيولوجية لهذا البروتين تساوى مائة.

والقيمة البيولوچية لبروتينات اللبن مرتفعة جدًا بالنسبة لبروتينات الأغذية الأخرى.

فالقيمة البيولوچية للحم = ٦٢، وللقمح = ٦٧، وللذرة = ٦٠، والبطاطس= ٦٧، والكبدة = ٧٧، والكلاوى = ٧٧، واللبن = ٨٥.

٣ - دهون اللبن:

دهون اللبن من أهم مكوناته للأسباب الآتية:

١ - **قيمته الغذائية المرتفعة:** فتحتوى جليسريدات دهن اللبن على معظم الأحماض الأساسية الضرورية، وهذه لا يمكن تصنيعها فى الجسم ووجودها ضرورى للإنسان، وتوجد فى دهون اللبن مواد مصاحبة له مثل الفوسفوليبيدات والكاروتين وفيتامينات أ، د، هـ، ك، وكذلك مادة الكوليسترول وهو مادة ضرورية لصحة خلايا الجهاز العصبى فى الإنسان، ويتحول الكوليسترول إلى فيتامين د إذا تعرض اللبن للأشعة فوق البنفسجية فى أشعة الشمس.

٢ - **دهون اللبن هى السبب فى الطعم اللذيذ للبن، ومنتجات الألبان، مثل القشدة ، والزبد، والجبن:**

ويحتوى الزبد على ٧٥ - ٨٥٪ من دهن اللبن، ويحتوى السمن على ٩٨٪ من دهن اللبن.

وتحتوى القشدة على ٢٥ - ٨٠٪ من دهن اللبن، ويحتوى اللبن المجفف على ٣٠٪ من دهن اللبن.

ويحتوى الجبن الطرى على ٢٥٪ من دهن اللبن وكذلك باقى أنواع الجبن.

ويوجد الدهن فى اللبن فى حالة مستحلب، على شكل كريات صغيرة جدًا لا ترى إلا بميكروسكوب قوى، ومتوسط قطر كل كرة دهنية نحو ثلاثة من الألف من المللى متر (ميكرون)، ووجود الدهن على هذه الصورة يسهل كثيرًا من عملية الهضم والامتصاص ، ومن المعلوم أن الحبيبات الدهنية الصغيرة التى قطرها ٥,٠ من الميكرون تمر من جدار الأمعاء دون الحاجة إلى هضمها وتحويلها إلى أحماض دهنية وجليسرين، من هذا نفهم أن اللبن من أفضل الأطعمة غذاء وأسرعها وأسهلها هضمًا.

(١) د/ على أحمد الشحات (اللبن وقيمته الغذائية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

التركيب الكيميائى لدهن اللبن:

دهن اللبن على شكل جليسيريدات Glycrides. والجليسرين عبارة عن جليسرين ومعه حامض عضوى أو أكثر من حامض عضوى واحد، ويحتوى دهن اللبن على عدد كبير من الأحماض الدهنية الخفيفة الوزن الجزئى، كما أنه يحتوى على أكبر عدد من هذه الأحماض من أى دهن حيوانى آخر.

الأحماض الدهنية ونسبتها فى لبن البقر:

حمض بيوتريك ٤,٦٪، حمض كابرويك ١,٧٪، حمض كابريليك ١,٣٪، حمض لوريك ٥,٤٪، حمض مايريستيك ١٧,٧٪، حمض بالمتيك ١٦,٠٪، حمض ستياريك ٣,٧٪، حمض أوليك ٤٨,٣٪، حمض ليفولييك ٣,٧٪.

والأحماض الخمسة الأولى قابلة للذوبان فى الماء، وتعطى اللبن نكهته المعروفة والمحببة للناس.

والحمض الأول أهم هذه الأحماض لأنه إذا انفصل هذا الحمض حدث تزنخ للبن أو لمنتجات اللبن، أما الأحماض الخمسة الأخيرة فهى غير قابلة للذوبان فى الماء، وتبلغ نسبتها فى اللبن نحو ٨٠٪ وتسبب قوام الزبد، ومنتجات الألبان الأخرى، وهذه الأحماض الخمسة أحماض طيارة، ودهن اللبن من أغنى الدهون الحيوانية فى تلك الأحماض.

القيمة الغذائية لدهن اللبن:

١ - تحتوى على معظم الأحماض الأساسية الضرورية والتى لا يمكن بناؤها فى الجسم.

٢ - المواد المصاحبة لها قيمة غذائية كبرى لا توجد فى دهون أخرى.

٤ - سكر اللبن (اللاكتوز):

هذا السكر لا يوجد إلا فى اللبن، وثلث الطاقة التى تستمد من اللبن ترجع إلى اللاكتوز، ودرجة حلاوة سكر اللاكتوز أقل كثيرًا من سكر العنب فسكر اللبن ضعيف الحلاوة لا يزيد عن ١٥٪ من حلاوة سكر القصب، وله فوائد كثيرة منها:

يعطى طاقة حيوية فى الجسم، وسرعة النمو.

ويساعد عمل الميكروبات المفيدة فى الأمعاء.

ويساعد على زيادة امتصاص الكالسيوم والفوسفور فى الأمعاء.

ويعالج إمساك البطن ويقاوم البكتريا الضارة بالأمعاء.

٥ - ڤيتامينات اللبن:

يحتوى اللبن على جميع الفيتامينات إلا أن بعضها يوجد بنسبة ضئيلة جدًا، أما أنواع الغذاء الأخرى التى تحتوى على نسب مرتفعة

من بعض الفيتامينات فإنها تكون غير محتوية على فيتامينات هامة أخرى، أما اللبن فهو يحتوى على جميع أنواع الفيتامينات؛ لذلك يقول علماء الأغذية (اللبن هو الغذاء الكامل).

وهنا نذكر الحديث النبوى الشريف: **«إذا أكل أحدكم طعامًا فليقل اللهم أطعمنا خيراً منه، وإذا سقى لبنًا فليقل اللهم زدنا منه، فإنه ليس شيء يجزئ عن الطعام والشراب إلا اللبن»** أى لا يغنى عن الطعام والشراب إلا اللبن، والفيتامينات أ ، د، هـ، ك ذائبة فى الدهن، والفيتامينات ب١ ، ب٢، ج، وكولين. ذائبة فى الماء، واللبن مصدر لكل هذه الفيتامينات.

فيتامين أ Vitamin A:

اللبن مصدر هام لهذا الفيتامين الذى يختزن الزائد منه فى الكبد، وهو فيتامين هام للنمو ولعمليات الإبصار، وإذا نقص يسبب العشى الليلى. وهو هام لصحة العظام والجلد وللمناعة ضد الأمراض.

فيتامين د Vitamin D:

يساعد على ترسيب الكالسيوم والفوسفور فى العظام، وبذلك يساعد على نمو العظام ومنع مرض الكساح، وإذا عرض اللبن للأشعة فوق البنفسجية زادت كمية فيتامين د فيه عشرين ضعفًا.

فيتامين هـ Vitamin E:

هو فيتامين هام لصحة الغدد التناسلية، ولذلك يسمى (الفيتامين المضاد للعقم).

فيتامين ك Vitamin K:

يساعد على تجلط الدم وتكوين مادة البروثرومبين Prothrombin فى الدم.

فيتامين ب ١ Thiamine:

هو فيتامين هام لتحسين الحالة الصحية، ونقص هذا الفيتامين يسبب مرض البرى برى وما يصاحبه من هزال شديد وأعراض أخرى.

فيتامين ب٢ Riboflavin :

نقص هذا الفيتامين يسبب مرض البلاجرا وبعض أمراض التهابات العين والفم واللسان.

فيتامين ج Vitamin C:

يحتوى اللبن على كمية ضئيلة من هذا الفيتامين، وهو يمنع من الإصابة بمرض الإسقربوط، وغلى اللبن يتلف هذا الفيتامين، لذلك لابد للإنسان من تناول مواد أخرى غنية بهذا الفيتامين، مثل الخضر والفاكهة .

الكولين Choline:

هو العامل المانع لتراكم الدهون بالكبد، ويوجد الكولين فى اللبن بكثرة،

وهو عامل هام فى تمثيل الدهون فى خلايا الجسم.

٥ - الأملاح المعدنية في اللبن:

اللبن مصدر هام للأملاح المعدنية اللازمة لجسم الإنسان، وهى هامة للعظام والأسنان وتنظيم الضغط الإسموزى، وتنشيط خمائر الجسم.

ومن أهم الأملاح المعدنية فى اللبن أملاح الكالسيوم والفوسفور والماغنسيوم.

ويوجد فى اللبن من المعادن الصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت، إلا أن اللبن يحتوى على قدر ضئيل من الحديد كما يوجد فى اللبن آثار من المعادن الأخرى مثل المنجنيز والنحاس واليود والزنك والفلور، ومعادن أخرى.

٦ - أنزيمات اللبن (خمائر اللبن):

الأنزيمات هى مواد تفرزها الخلايا تساعد على إتمام التفاعلات الكيميائية، دون أن تتحدد هذه التفاعلات، هذا بالإضافة إلى أن الأنزيمات تحلل المواد الغذائية المركبة إلى عناصر غذائية بسيطة يسهل امتصاصها، فالأنزيمات تساعد فى عمليات الهضم والامتصاص.

وتوجد الأنزيمات بنسب صغيرة فى اللبن، ومن أهمها الآتى:

١ - أنزيم الجالاكتيز: يحلل البروتينات إلى أحماض أمينية بسيطة سهلة الهضم والامتصاص.

٢ - أنزيم الليبيز: يحلل الدهون إلى أحماض دهنية بسيطة سهلة الهضم والامتصاص.

٣ - أنزيم اللاكتيز: يحلل سكر اللبن (اللاكتوز) إلى جلوكوز وجالاكتوز يسهل امتصاصها.

٤ - أنزيم الأميليز: يحلل النشا.

٥ - أنزيم البيروكسيديز: عامل مؤكسد، ويتلف بالغلى.

ويوجد باللبن أنزيمات أخرى كثيرة .

٧ - ﴿وإن لكم في الأنعام لعبرة﴾:

فى سورة النحل يقول الله عز وجل:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

وبعد سورة النحل نزلت سورة المؤمنون وفيها يقول الله تعالى:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [المؤمنون].

الآيتان الكريمتان تشيران ضمن ما تشيران إليه من نعم الله على عباده، إلى اللبن

كغذاء دلالةً على رحمة الله تعالى بعباده وقدرته فى خلقه وحكمته فى ملكوته، ولقد توصل علم الأغذية فى عصرنا الحاضر إلى أن اللبن غذاءٌ كامل أو هو أكمل غذاء للإنسان، حتى إنه يمكن أن يُقال: إن أىَّ طعامٍ هناك ما هو خيرٌ منه إلا اللبن، فلا يوجد ما هو خير منه طعامًا للإنسان .

ونذكر هنا ما رواه الترمذى فى سننه أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا أكل أحدكم طعامًا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، وإذا سُقى لبنًا فليقل : اللهم بارك لنا فيه، وزدنا منه، فإنه ليس شىءٌ يجزئُ من الطعام والشراب إلا اللبن**» .

وقال العلماء فى شرح هذا الحديث الشريف:

وكيف لا يكون اللبن كذلك وهو أول ما يَغْتذى به الإنسان، وتُنَمَّى به الأبدان، فهو قوت خَلِىٌّ من المفاسد به قوام الأجسام، وقد جعله الله تعالى علامةً لجبريل على هداية هذه الأمة.

فقد رُوى فى الصحيحين أن النبى ﷺ قال فى حديث له:

«**... فجاءنى جبريل بإناء من خمر، وإناء من لبن، فاخترت اللبن، فقال جبريل: اخترت الفطرة، أمَا لو أخذت الخمرَ غوت أمتك**» .

وبتقدم علم الأغذية فى عصرنا الحاضر استطعنا أن نفهم بعض المغزى العلمى فى قول الله عز وجل:

﴿ ... **نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا** ... ﴿٢١﴾ ﴾ [**المؤمنون**]. وفى قول سيدنا رسول الله ﷺ : «**فإنه ليس شىءٌ يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن**» .

واللبنُ غذاءٌ سهل الهضم، والدهون فيه على شكل جزيئات صغيرة جدا، لا تحتاج إلى جهد كبير فى الأمعاء لتجزئتها، فهى دهون تكاد تكون مهضومة .

وبروتين اللبن سهل الهضم أيضًا، وسكر اللبن سكر ثنائى سهل الهضم يتحول مع الجسم إلى جلوكوز وفركتوز، وهذا النوع من السكر فى اللبن يسمى سكر اللاكتوز، ولا يوجد فى أى طعام آخر، ولما كان اللبن أغنى الأغذية بالكالسيوم فإن وجود اللاكتوز أنسب السكريات التى تساعد على امتصاصه.

أما بروتين اللبن فهو بروتين حيوانى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية.

ولا نجد غذاءً غير اللبن فيه كل هذه العناصر الغذائية ، فهو كما قال سيدنا رسول الله ﷺ: «**ليس شىء يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن**» ، ولا يستطيع علم الأغذية فى عصرنا الحاضر أن يزيد على ذلك شيئًا.

نعـود مرة أخـرى إلى سـورة النحل:

يقول الله عز وجل:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

وحتى نفهم بعض ما فى هذه الآية من علم ينبغى أن نفـهم خطوات تكون اللبن فى جسم الأنثى من الثدييات.

يبـدأ تكون اللـبن من المواد الغـذائيـة الموجودة فى طعام الحيوان فما إن يصل الغذاء فى الأمـعاء حـتى يهـضم وتمتص العناصـر الغـذائية من الأمـعـاء إلى الدم فى الأوعيـة الدموية ويصل إلى الكبد حـيث تحدث معظم العمليات الحيوية.

وبعد أن تحـدث العمليات الحـيوية فى الكبد تصل المواد الغـذائية إلى الدم، ومن ثَمَّ إلى خلايا الضـرع وقنواته وهناك يصنَّع اللبنُ فى عمليـات حيوية فى غاية الدقـة والإعجاز فى الخلق، ويـفـرز اللبن خـالصًـا من كل الشوائب فى قنوات الضرع.

يقول الله تعالى فى سورة النحل:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

وإن لكم فى الأنـعـام لعـبـرة: أى دلالة على قدرة الله تعالى.

والعـبـرةُ: أصلهـا تمثـيل الشىء بالشىء لتُعرف حقيقتُهُ عن طريق المشاكلة.

خالـصًا: أى خالـصًا من حمـرة الدم وقذارة الفرث وهى فى جسم واحد.

سائـغًا: أى لذيذًا هنيًـا لا يَغُصُّ به من شربه.

ولماذا لم يُقـدمِ اللبنُ فـيقـول: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل] ولكنه تعالى قال: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

ذلك لأنه لو قُـدم اللـبن لكان الفـرثُ والدمُ صفةً له ، وإنما قُدِّمَ القول: ﴿ ... مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل] ليكون خلق اللبن موضعَ العبرة.

واخـتلف المفسـرون فى تفسـير كلمـة (بطونه) (وبطونها) فى آيتى النحل والمؤمنون.

فى سورة النحل يقول الله عز وجل:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

وفى سـورة المؤمنون يقـول الله عـز وجل: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [المؤمنون].

قال سيـبويه: العرب تخبـر عن الأنعام بخبر الواحد، فالأنعام هى من الأسماء المفردة

الواردة على وزن (أفْعَال) لذلك رجع الضمير إليه مفردًا ، لذلك قال: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

وقيل: الأنعام تذكر وتؤنث، فذُكِّرت فى آية النحل، لما قال تعالى: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل]، وأُنثت فى سورة المؤمنون فى قوله تعالى: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا ... ﴿٢١﴾ ﴾ [المؤمنون].

وقال ابن العربى: إنما يرجع التذكير إلى معنى الجمع، والتأنيث إلى معنى الجماعة، فذكره فى آية سورة النحل مذكرًا باعتبار لفظ الجمع، فقال: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل]، وذكره فى آية سورة المؤمنون مؤنثًا باعتبار لفظ الجماعة: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا ... ﴿٢١﴾ ﴾ [المؤمنون].

وقال ابن العربى: وبهذا التأويل ينتظم المعنى انتظامًا حسنًا.

كان هذا اجتهاد بعض المفسرين القدامى رحمهم الله فى تفسير قوله تعالى: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ ... ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل]، وقوله: ﴿ ... نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا ... ﴿٢١﴾ ﴾ [المؤمنون]، وكان اجتهادهم فى حدود علم الإنسان عن تكوّن اللبن فى بطون الأنعام.

ولم يدرك العلمَ تلك الخطوات فى تكون اللبن إلا فى عصرنا الحاضر، ومع ذلك ما زالت هناك أسرار كثيرة فى تكون اللبن فى الضرع لم تُعرفْ حتى الآن.

لذلك فشل الإنسان حتى الآن بكل ما عرف من التكنولوجيا التى أوصلته إلى الفضاء الكونى، فشل فى صناعة قطرة واحدة من اللبن.

ويمكننا أن نفهم على ضوء ما نعلم اليوم أن مراحل تكوُّن اللبن حدثت داخل تجاويف كثيرة وفى جوف قنوات عديدة: فى جوف الأمعاء، وجوف الأوعية الدموية، وجوف أوعية الكبد، وجوف أوعية الضرع، وقد يكون لفظ (بطونه) فى آية سورة النحل:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [النحل].

قد يكون لفظ (بطونه) فى آية سورة النحل تشير إلى مجموع البطون والقنوات التى تمت فيها مراحل تكوُّن اللبن، أما فى آية سورة المؤمنون فالله تعالى يقول:



﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾﴾ [المؤمنون]..

فالآية لا تتحدث عن مراحل تكوُّن اللبن فى داخل الجسم، وإنما تتحدث عن خروج اللبن من الضرع فقط، فكانت كلمة (بطونها) تشير إلى المرحلة الأخيرة فقط، وهى خروج اللبن من بطن أنثى الحيوان.

وقد يكون الضمير فى كلمة بطونه فى آية سورة النحل يعود إلى الثدييات كلها كنوع من الخلق يشترك كلُّ أنواعه فى نفس المراحل التى يتكون فيها اللبن فى الضرع، أى إن هناك تنوعًا فى الوظيفة مع وحدةٍ فى الخلق.

ولقد جعل الله - تعالى - لبن كلِّ نوعٍ من الثدييات مناسبًا تمامًا لنمو صغاره، كل أنثى من الثدييات تدر لبنًا لصغارها، ولبن كل نوع منها مناسب تمامًا لنمو جسم صغاره، فلبن البقر أنسبُ الألبان لإرضاع صغار البقر، ولبنُ الماعز أنسب الألبان لإرضاع صغار الماعز، ولبن الأم فى الإنسان أنسب الألبان لإرضاع الطفل الوليد.

فكمية البروتين فيه تتناسب مع حاجة الجسم لنموه، ومع قدرة الجهاز الهضمى على هضمه.

والأحماض الأمينية فيه تتناسب مع احتياجات أجهزة الجسم، وكذلك الأحماض الدهنية تتناسب مع العمليات الحيوية الموجودة فى أعضاء الجسم المختلفة، أما إذا تناول الطفل لبنًا آخر من ألبان الحيوانات غير لبن أمه، فإنه لن يكون مناسبًا لاحتياجات جسمه فحسب ولكنه سيعرضه لكثير من المتاعب الصحية أيضًا.

ولقد رزق الله تعالى الإنسان باللبن طعامًا له فى الدنيا وطعامًا له فى الجنة، ولكن الرزق فى الجنة أكثر كثيرًا، فإذا كان اللبن يجده الإنسان فى قطرات تنزل من الضرع، فإنه سيجد اللبن فى الآخرة بحارًا وأنهارًا، يقول الله تعالى فى سورة محمد:

﴿مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ... ﴿١٥﴾﴾ [محمد]، صدق الله - تبارك وتعالى.

وروى البيهقى عن حكيم بن معاوية القُشيرى عن أبيه - رضى الله عنه - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:

«فى الجنة بحرٌ للماء، وبحرٌ للبن، وبحرٌ للعسل، وبحرٌ للخمر، ثم تشقق الأنهار منها بعد»، صدق رسول الله ﷺ.

وهكذا فسر الحديث النبوى الآية القرآنية وجعل لها امتدادًا جديدًا.

١ - تاريخ علم الأغذية:

لم يكن الناس قبل عصر نزول القرآن الكريم على علم صحيح بعلم الأغذية، بل إن علم الأغذية لم يبدأ الناس فى فهم ملامحه العلمية إلا فى عصر النهضة العلمية الإسلامية، وتعلم المسلمون على مائدة القرآن والسنة، الأسس الصحيحة فى علم الأغذية، ونقل الناس من ظلمات الجهل، إلى نور العلم، وقامت النهضة العلمية الإسلامية، وتتلمذ العالم كله على يد علماء المسلمين.

وتُرجمت كتب العلماء المسلمين إلى اللغات الأجنبية، فمثلاً ترجم العالم الإيطالى «جيوفانى دى كابوا» كتاب الأغذية لموسى بن ميمون، وترجم «ناثمان» كتاب القانون -فى الطب- لابن سينا، وترجم (جيراردو دى كريمونا) سبعة وثمانين كتابًا من كتب الطب العربية والإسلامية إلى اللغات الأجنبية، منها كتب الكندى فى معرفة الأدوية المركبة والغذاء.

ولعل من أهم كتب الأغذية، كتاب «منافع الأغذية ومضارها» لأبى بكر الرازى، كما شرح فى مقدمة كتابه «الحاوى» - وهو ثلاثون مجلداً، العلاج بالغذاء، وقد ركز الرازى على الجانب التجريبى أكثر من تركيزه على الجانب النظرى، وكتب أبو حازم القرشى المعروف بابن النفيس، المولود فى دمشق عام ١٢٢٠ م فى علم الأغذية كتابه «الشامل» وشرح فيه أهمية الغذاء فى علاج أمراض الجسم، وأنواع الغذاء المفردة والمركبة وتأثيرها على الشفاء من الأمراض.

وكتب ضياء الدين بن البيطار فى القرن الثانى عشر الميلادى فى علم الأغذية وأهمية الغذاء فى علاج الأمراض، ومما كتبه: «إن الأدوية والأغذية معًا، ضرورية لمداواة أسقام البدن، والفرق بين الغذاء والدواء فى علاج الأمراض، أن الغذاء يفعل فيه البدن، أما الدواء فهو يفعل فى البدن».

وممن كتبوا فى علم الأغذية أيضًا: حنين بن إسحق، ومحمد بن زكريا الرازى، وابن زهر، والسمرقندى، كما كتب المجوسى عن المميزات الغذائية لمختلف أنواع الطعام، وكتب ابن خلدون فى علم الأغذية مرة، وكتب قصيدة عن طعام الإنسان قال فيها:

اجعل غذاءك كل يوم مرة

واحذر طعامًا قبل هضم طعام

ولاشك أن النهضة العلمية الإسلامية العظيمة، عالةٌ على القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة، وأن النهضة العلمية الغربية الآن، عالة على النهضة العلمية الإسلامية من قبل.

وفى عصرنا الحاضر، ظهر كتاب «الغذاء يصنع المعجزات» للدكتور جايلورد هوزر، وتحدث فيه عن أهمية الغذاء فى علاج الأمراض، وقال: «إن تخفيف الآلام، وإطالة الحياة من المعجزات التى تتحقق بالغذاء».

٢ - عناصر الغذاء في الطعام:

يحتاج الجسم إلى الطعام ليستمد منه الطاقة الحرارية التى تمكنه من القيام بنشاطه الحيوى والمحافظة على صحته. وعناصر الغذاء فى الطعام ستة هى:

السكريات (النشويات)، الدهون، البروتينات، هذه العناصر الغذائية الثلاثة تعطى الطاقة الحرارية اللازمة للجسم ، أما باقى عناصر الغذاء وهى الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، فهى لا تعطى طاقة حرارية، إلا أنها ضرورية لكل العمليات الحيوية بالجسم.

وجرام من السكريات: يعطى أربع وحدات حرارية.

وجرام من البروتينات: يعطى أربع وحدات حرارية.

وجرام من الدهون : يعطى تسع وحدات حرارية.

وجسم الإنسان البالغ العادى، يحتاج من ألفين إلى ثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم، يستمدها من طعامه، أما إذا قام بمجهود عضلى شاق فإن الجسم يحتاج إلى أكثر من ذلك.

وتختلف القيمة الغذائية من نوع من الطعام إلى نوع آخر منه، فبينما يوجد نوع من الطعام ذو قيمة غذائية عالية، يوجد نوع آخر من الطعام ذو قيمة غذائية قليلة، إذن ففى مجال الحديث عن القيمة الغذائية لأى طعام، ليست العبرة بالوزن أو الحجم أو الطعم، ولكن العبرة بالقيمة الغذائية، والعناصر الغذائية الموجودة فى ذلك الطعام ومقاديرها.

ولم يكن الناس قبل نزول القرآن على علم بشىء من ذلك، وما كانوا يعلمون إلا ما كتبه فلاسفة الإغريق، وما توارثوه عن أجدادهم من معتقدات، نفهم ذلك عندما نقرأ بعض ما قاله أطباء الإغريق عن الطعام من خرافات مثل قولهم: «كثرة أكل البيض تسبب الكلف فى الوجه، وكثرة أكل السمك تسبب الجرب» وذلك مثل يبين أنهم لم يكونوا على جهل تام بحقائق علم الأغذية فحسب، بل إنهم كانوا على جهل تام بحقائق الطب أيضًا.

٣ - المن والسلوى:

فى عصور الجهل التام بالحقائق الصحيحة عن علم الأغذية نزل القرآن العظيم بالحق والصدق واليقين كما فى سورة الرعد فى قول الله عز وجل:

﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾ ﴾ [الرعد].

قوله تعالى: ﴿ ... وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ ... ﴿٤﴾ ﴾ [الرعد] يدل على أن الله تعالى فضل طعامًا على طعام، وتكون الأفضلية فى الطعم، كما تكون فى المنظر واللون وتكون أيضًا فى القيمة الغذائية فى تلك الأطعمة.

وعن الأفضلية فى القيمة الغذائية من طعام إلى طعام، نقرأ فى القرآن الكريم عن قصة بنى إسرائيل وطعامهم من المن والسلوى، والمنُّ: عسل، والسلوى: طير سمين، وهى أطعمة تحتوى على كل العناصر الغذائية الرئيسية، وتعطى قدرًا عاليًا من الوحدات الحرارية فى الجسم، لذلك أنزل الله تعالى على بنى إسرائيل هذا الطعام ذا القيمة الغذائية العالية والمذاق اللذيذ، والرائحة الشهية، إلا أنهم لجهلهم طلبوا طعامًا آخر ذا قيمة غذائية أقل من القيمة الغذائية فى المن والسلوى الذى أنزله عليهم، وهم بذلك طلبوا استبدال الذى هو أدنى بالذى هو خَير، فالكيلو جرام من الأصناف التى طلبوها تعطى نحو ألف وخمسمائة وحدة حرارية تقريبًا، بينما الكيلو جرام من المن والسلوى يعطى نحو ثلاثة آلاف وحدة حرارية.

ولاشك أن هذه الحقائق العلمية عن القيمة الغذائية فى أنواع الطعام المختلفة لم تكتشف إلا فى عصر العلم الحالى إلا أن ذلك ذكر فى سورة البقرة الآية: ٥٧ فى الحديث عن بنى إسرائيل، يقول الله تعالى:

﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٥٧﴾ ﴾ [البقرة]، ثم يخاطبهم الله تعالى يقول فى سورة البقرة:

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ... ﴿٦١﴾ ﴾ [البقرة].

ونجد فى الآية الكريمة إشارة واضحة إلى أن القيمة الغذائية فى المن والسلوى أفضل من القيمة الغذائية فى الطعام الذى طلبوه من نبيهم موسى - عليه السلام، ولم

تكتشف هذه الحقائق العلمية إلا فى عصر العلم الحالى.

المن والسلوى

اندثرت اللغةُ المصريةُ القديمة تمامًا بانتهاء العصر الفرعونى، وبداية العصرِ الرومانى بها، وباندثارِ اللغةِ الهيروغليفية صار التاريخُ الفرعونى كلُّه فى طى النسيان، ومجهولاً للناس جميعًا منذ تلك العصور التى مضى عليها نحو ثلاثين قرنًا من الزمان.

وما تعرّف الناسُ على التاريخ المصرى إلا بعد أن تعرّفوا على اللغة المصرية القديمة، وكان ذلك على يد شامبليون فى سنة ١٨٥٠م وفتح ذلك الباب أمام علماء الآثار لمعرفة تاريخ مصر القديمة الذى كان سرًّا مستغلقًا أمام الناس جميعًا قرونًا عديدة.

وما كان العلماء حتى فى عصر نزول القرآن الكريم يعلمون شيئًا صحيحًا عن تاريخ مصر القديمة، فلقد اندثرت لغةُ المصريين القدماء التى تحكى تاريخهم قبل نزول القرآن بألف وخمسمائة سنة أو يزيد.

فكّ العلماءُ فى عصرنا هذا رموز اللغة المصرية القديمة، وعرفوا معانيها وتعرفوا على التاريخ المصرى القديم، بل وتعرفوا على كثير من التفاصيل أيضًا حتى أن علماءَ الآثارِ عَرَفَوا الكثيرَ من عادات المصريين القدماء، ونظامِ حياتهم، ونظامِ بناءِ بيوتهم، وأنواعِ الطعامِ الذى كانوا يحبونه، وما إلى ذلك من أخبار.

وعلمنا مثلاً أن معظم طعام المصرى القديم، كان مما تخرجه الأرض من بقول وفاكهة وخُضَر، وكانت أهمُ محاصيلهم الزراعيةُ القمحَ والشعيرَ والبصلَ والفولَ والثومَ والعدسَ، ولم يعرفوا البرتقالَ ولم يزرعوا الذرة، ولكنهم زرعوا النخيلَ والأعنابَ.

وكانت الأكلةُ الشعبية المحببة لهم تتكون من الفول والعدس والبصل والخس والقثاء، وكانوا يأكلون اللحومَ بأنواعها، ويشربون الخمور وخاصة فى الولائم والحفلات.

عرف العلماءُ كلَّ ذلك من خلال الاكتشافات الأثرية فى السنوات القليلة الماضية، ونعلمُ أنَّ بنى إسرائيل عاشوا فى مصر زمنًا طويلاً، ولما جاء ذكرُهُم فى القرآن الكريم، ذَكَرَ فى سياق الحديث جانبًا من عاداتهم، وأنواع الطعام الذى تعودوا عليه فى مصر.

ولم يكن أحدٌ من الناس يعلم شيئًا عن كل هذا قبل القرن الحالى، وإلى ما قبل ثلاثين قرنًا من الزمان، وإذا بالقرآن العظيم يحكى لنا عن تلك الأخبار فى سياق الحديث عن قصة النبى موسى وأتباعه، مما يُعد إعجازًا علميًّا تاريخيًّا عظيمًا يدل على أن هذا القرآن لا يمكن أبدًا أن يكون من عند بشر؛ لأنه ذكر أحداثًا كانت مجهولةً تمامًا،

قبل نزول القرآن بأكثر من ألفٍ وخمسمائة عام، ولم تكن مكتوبةً فى أى كتب، أو مذكورةً فى أية مراجع علمية من قبل.

عندما أنقذ الله ـ تعالى ـ موسى وقومَه، وأغرق فرعونَ وجنودَه، سأل بنو إسرائيل النبىَّ موسى أن يدعو ربَّه أن يأتيهم بطعام، يعنى هم لم يسعوا للبحث فى طعامهم ورزقهم فى الأرض، وإنما جلسوا واستراحوا وطلبوا الطعام من نبيهم، فسأل النبى ربَّه فأنزل عليهم المنَّ والسلوى، وكانت عسلاً وطيراً سميناً شهيًا، وبذلك أطعمهم الله من جوع وآمنهم من خوف.

وبدل أن يشكروا ربهم، اشتهت أنفُسُهُم إلى أكلتهم الشعبية التى اعتادوا على تناولها عندما كانوا وافدين فى مصر، فطلبوا من نبيهم أن يحضر لهم طعامًا آخرَ غير المن والسلوى، مكونًا من الفول والعدس والحمص والبصل والقثاء. فغضب النبى موسى ـ عليه السلام ـ من بنى إسرائيل، وقد ردوا نعمة الله ـ تعالى ـ لهم، وطلبوا ما هو أقلّ منه فائدة، فضلاً عن أنهم لم يقدِّروا ما هم فيه من جهاد فى سبيل الله، أسمى كثيراً من طلب هذا الطعام أو ذاك، ووضعوا اهتمامهم فى شهوة البطون، فرد عليهم النبى موسى قائلاً: إن ما تطلبون موجود فى مصر، حيث أذاقكم فرعون وجنُوده العذَابَ والهوانَ فارجعوا إن شئتم إلى مصر لتنالوا من تلك الأطعمة نصيبًا، وفى ذلك يقول الله عز وجل فى سورة البقرة:

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ... ﴿٦١﴾ ﴾ [البقرة].

فومها: أى الحنطة أو الحمص.

ونعلم من علم الأغذية فى عصر العلم الحالى أن الطعام المكون من العسل والطير السمين، وهو المن والسلوى، يحتوى على كلِّ العناصرِ الغذائيةِ للجسم، وأن الكيلو جرام من المن والسلوى يعطى أربعةَ آلاف وسبعمائة وحدةٍ حرارية، بينما يُعطى الكيلو جرام من تلك الأطعمة التى طلبها بنو إسرائيل نحو ألفى وحدةٍ حرارية فقط ، من هذا نفهم أن المنَّ والسلوى كطعامٍ يُعطى ضِعْفَ الفائدةَ التى يعطيها الطعامُ الذى طلبه

بنو إسرائيل، فضلاً عن توفّر البروتين الحيوانى فى المن والسلوى والذى لا يوجد فى الطعام الذى طلبوه.

إذن فالمن والسلوى كطعام خيرٌ من الناحية الغذائية مما طلبوه من أنواع الطعام الأخرى، ونجد هذا المعنى فى قول الله ـ عز وجل ـ:

﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٥٧﴾ ﴾ [البقرة]، ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ... ﴿٦١﴾ ﴾ [البقرة]..

ويقول علماء الآثار مما وجدوه مكتوبًا على أوراق البردى، ومما هو منقوش على جدران المعابد: إن المصريين القدماء استخدموا بنى إسرائيل فى الأعمال الشاقة التى كان المصرى القديم يأنف أن يقوم بها، مثلُ العمل فى المناجم والطرق وحملِ أدواتِ البناء، والخدمةِ فى البيوت والقصور، وكان المصريونَ القدماء يحتقرونهم، ويسومونهم سوء العذاب، وفى عهد رمسيس الثانى وابنه منفتاح أو مرنبتاح، زاد إيذاءُ المصريين لبنى إسرائيل بناءً على تشجيع فرعون وأمره لهم بذلك، حتى صاروا يذبِّحون أبناءهم، ويستحيون نساءهم.

فجاء أمرُ الله ـ تعالى ـ بإنقاذ بنى إسرائيل من كل هذا الهوان وهذا العذاب، وأعاد إليهم كرامتهم، ونصرهم على فرعون وجنودِهِ نصرًا مبينًا، وذلك على يد نبيهم موسى ـ عليه السلام.

وتفضل الله ـ تعالى ـ عليهم فأنزل عليهم أفضلَ أنواع الطعام ، وكان المنَ والسلوى. هناك ركنوا إلى الدعة والراحة، وأحسوا لأول مرة بأنهم سادةٌ لأنفسهم فتمردوا على نعمة الله تعالى لهم، وطلبوا طعامًا هو أدنى قيمةٍ وأقل فائدة، فغضب الله ـ تعالى ـ عليهم ورسوله.

ولم يكن كلُّ هذا التاريخ معروفًا لأحد من الناس، ولم يكن يعلم أحدٌ بما كان عليه بنو إسرائيل من ذلٍّ ومهانة فى المجتمع المصرى القديم، وما عُرف ذلك إلا فى هذا

القرن فـقط، من خلال الاكتشـافات الأثرية، ومن خلال معرفة العلماء باللغـة الهيروغليفية القـديمة التـى سجّل المصـريون القـدماء بهـا تاريخهم.

وفى تراجم مـا يـعـرف بالتـوراة ، لم يُذكر الحـالُ التى كان بنو إسـرائيل عليـها فى مصر القديمة، وما كانوا يتحملونه من إهانات وتحقير دون أن يجرءوا حـتى على الاحتجاج، ومـا عـانوه من تذبيح أبنائهـم، واستـحـيـاء نسائهم، ودون أن يجرءوا حتى على المقاومة، بل إنّ ترجمـة التوراة صورّتهم قوةً كـبيرةً فى مصـر القديمة مكونةً من ستـمائة ألف رجل، وإذا كان ذلك صحيحًا فإن تعداد بنى إسرائيل رجالاً ونساءً وأطفالاً كان يزيد على المليونين.

وهذا لم يكن صـحيـحًا؛ لأن مـوسى خرج مع كل بنى إسرائيل ليلاً، وعبروا البحر فى وقت قصـير، ما يدل عـلى قلة عددهم، ولا يمكن لمليونين من البشر أن يعـبروا البحر فى ساعات قليلة .

ولقد حكى فى القرآن عن أحوالهم فى مصـر، وذلك فى سورة إبراهيـم فى قول الله عز وجل:

﴿ وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنجَاكُم مِّنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ وَيُذَبِّحُونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَٰلِكُم بَلَاءٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَظِيمٌ ۝٦ ﴾ [إبراهيم] .

هذه هى بعض الحقـائقِ التاريخـية التى حدثت فى مصر القديمة، ومنها المن والسلوى والتى كانت فى طى النسـيان تمامًا قرابة أكـثر من ثلاثين قـرنًا من الزمان، حتى كـشف لنا العلم عنها فى هذا القرن، وإذا بنا نجد القرآنَ قد سجلها كما حدثت تمامًا فى سياق الحديث عن قصة النبى موسى ـ عليه السلام.

تكفل الله عز وجل بالطعام والشراب لكل خلق من خلقه، فما من مخلوق إلا على الله رزقه، وما من دابة إلا على الله رزقها، قال الله تعالى فى سورة هود:

﴿ وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ﴿٦﴾ ﴾ [هود].

قوله تعالى: ﴿ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴾ أى من الله رزقها؛ لأن الله تعالى لا يجب عليه شىء، أو أن الله تعالى أوجبه على نفسه بكرمه وفضله وصادق وعده لخلقه.

وفى سورة العنكبوت يقول عز وجل: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لاَّ تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٠﴾ ﴾ [العنكبوت].

وقدر الله تعالى أرزاق خلقه فى هذه الأرض جميعًا عند بدء خلقها وقبل أن يخلق أحدًا من خلقه، فكأن رزق كل مخلوق، قدّر من قبل خلقه، نقرأ عن هذه الحقيقة فى سورة فصلت فى قول الله ـ عز وجل ـ:

﴿ قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ﴿١٠﴾ ﴾ [فصلت].

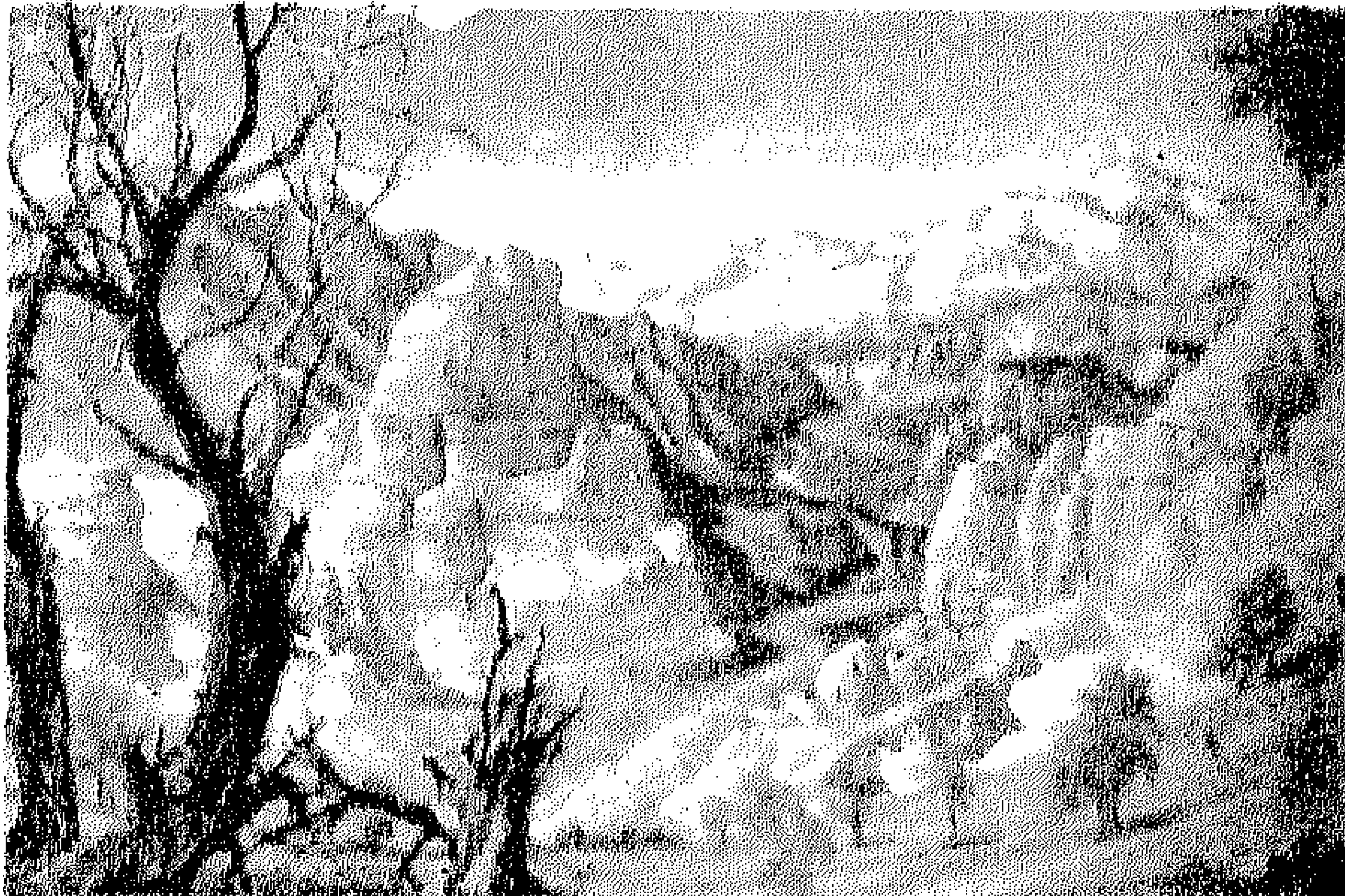
وبارك فيها: أى وبارك فى الأرض، وبث فيها كل المنافع لأهلها، وقدر فيها أقواتها: أى وقدر فيها أقوات المخلوقات جميعًا يوم خلق الأرض، وقبل ظهور أى مخلوق حى عليها.

ونلاحظ أن الله تعالى قدر فى الأرض ثلاثة أشياء تباعًا:

الأول: ﴿وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا﴾

الثانى: ﴿وَبَارَكَ فِيهَا﴾

الثالث: ﴿وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا﴾



ولابد أن يكون تقدير الأقوات متعلقًا بتبريك الله ـ تعالى ـ لهذه الأرض، ولابد أن يكون كل ذلك مترتبًا على جعل الله تعالى فى الأرض رواسى من فوقها، وظن بعض المفسرين أن قوله تعالى: ﴿مِن فَوْقِهَا﴾ زائد، وقالوا: إن الجبال أثقال على الأرض، فلابد أن تكون فوقها، فكلمة (من فوقها) زائدة.

ولما جاءت عصور العلم بعد ذلك، علم الناس أن كلمة (من فوقها) فى الآية الكريمة ليست زائدة، وإنما تؤدى معنى علميًّا مقصودًا ومحددًا، فالجبال الرواسى أثقال موزعة على سطح الأرض، فى نظام محكم من شأنه حفظ توازن الأرض، والجبال الرواسى تقوم بوظائف أخرى كثيرة، منها: إخراج الأرزاق من هذه الأرض؛ لأنها تدفع السحب إلى طبقات الجو العليا الباردة، فتتكثف وينزل منها المطر، أو تتجمد على قمم الجبال العالية ثلوجًا، ويتدفق الماء من المطر أو من ذوبان الثلوج من قمم الجبال إلى أسفل الوادى فى الجداول والأنهار.

لذلك نجد أن كل نهر من الأنهار فى الأرض إنما ينبع من جبل، من هنا نفهم أن جَعْلَ الرواسى فوق الأرض عالية شامخة، من أسباب الأرزاق فى الأرض، وقوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِن فَوْقِهَا﴾ يدل على هذه الحقيقة العلمية، وجاءت حقيقة خلق الأنهار وعلاقتها بالجبال العالية فى سورة الرعد فى قوله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا ... ﴿٣﴾﴾ [الرعد].

فقرن خلق الأنهار بالجبال الرواسى ليشير إلى أن جعل الأنهار فى الأرض مترتب على وجود الجبال الرواسى.

فالجبال العالية الرواسى، تحفظ قشرة الأرض من أن تميد بمن عليها، وتحفظ توازن الأرض أثناء دورانها وسباحتها فى فلكها فى الفضاء الكونى، فالأرض كرة هائلة تدور حول نفسها وتطوف حول الشمس فى الفضاء الكونى فى منتهى الاتزان، والجبال سبب اتزانها، والجبال أيضًا منابع للأنهار، التى جعلها الله ـ تعالى ـ من أهم أسباب الأرزاق فى هذه الأرض، ونقرأ عن ذلك فى سورة النحل قول الله ـ تعالى: ﴿وَأَلْقَىٰ فِي الأَرْضِ رَوَاسِيَ أَن تَمِيدَ بِكُمْ وَأَنْهَارًا وَسُبُلاً لَّعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٥﴾﴾ [النحل].

وفى سورة الملك قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴿١٥﴾﴾ [الملك] نلاحظ أن القرآن العظيم قد صاغ الحقائق العلمية فى الآية الكريمة، فى أسلوب بلاغى عجيب، يفهم منه الناس فى كل عصر من العصور، من حقائق العلم على قدر فهمهم وإدراكهم، ولا ينكرون من الآية الكريمة شيئًا، حتى إذا جاء عصر العلم الحالى وجد العلماء أن ما اكتشفوه من حقائق العلم مذكورة فى الآية الكريمة.

ووصف الأرض بالذلول له أوجه كثيرة من العلم، فهم القدامى أن الله تعالى جعل الأرض مذللة للسير عليها على ظهور الخيل والإبل على اليابسة ، وعلى الفلك في البحر، وجعل الأرض مذللة للزراعة وإخراج الثمرات للإنسان، ومذللة بما فيها من أسباب الحياة، من ماء عذب، وهواء صالح للحياة، وتربة خصبة.

ونفهم نحن منها أيضًا فى عصر العلم الحالى، بالإضافة إلى ما سبق، أن الدابة الذلول صفة للدابة التى تتحرك ولا تعثر براكبها، فالأرض التى نعيش عليها كوكب ذلول، يتحرك فى الفضاء ويسبح فى فلكه ولا يهتز، ولا ترتجف ولا يترنح، وتتحدث آيات قرآنية عديدة، عن أسباب الأرزاق فى الأرض، الرزق الذى ينزل من السماء ، والرزق الذى يخرج من الأرض وكل منهما يعتمد على الآخر ويكمله.

كما قال الله عز وجل فى سورة فاطر: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴿٣﴾﴾ [فاطر].

الآية الكريمة تخاطب الناس جميعًا، فنعمة الله تعالى وأرزاقه للناس جميعًا وليس للمؤمنين فقط، وذكر النعمة بمعنى الشكر: ﴿اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾ أى: اشكروا نعمة الله عليكم.



وفى سورة النحل يقول الله تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٥﴾﴾ [النحل].

فالله - تعالى - أنشأ أسباب الرزق فى الأرض، مما جعل الرزق فيها متجددًا لا ينقطع، فما إن ينتهى أى رزق من الأرزاق، حتى يعيد الله - تعالى - خلقه من جديد. فالماء فى دورة بين السماء والأرض، فلا ينقطع الماء، والثمار ما إن يتغذى الناس عليها حتى يعيد الله تعالى خلقها من جديد فلا ينقطع الثمر، ولا ينفد طعام.

وفى ذلك يقول الله - عز وجل - فى سورة النمل: ﴿أَمَّن يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ أَإِلَهٌ مَّعَ اللَّهِ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ ﴿٦٤﴾﴾ [النمل].

ساق الله تعالى بدء الخلق وإعادته، وخلق الأرزاق من السماء والأرض وإعادة خلقها، ساق كل ذلك دليلاً عقليًا لغير المؤمنين على قدرته ووحدانيته.

ونجد كل ذلك فى سورة لقمان: ﴿ ...وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ۝١٠ ﴾ [لقمان].

ونجد أن أفعال الرزق فى كل آية قرآنية تعود إلى الله تعالى؛ لأن الله - تعالى - هو الطاعم لا طاعم غيره، وهو الرازق لا رازق سواه. الله - تعالى - يقول فى سورة فاطر: ﴿ ... هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ... ۝٣ ﴾ [فاطر].

ونقرأ فى الحديث النبوى الشريف عن هذه الحقيقة أيضًا، فقد أخرج الإمام أحمد عن زياد بن سعد، عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال فى حديث له: «وتُنزِّل السماءُ رزقها، وتُخرج الأرضُ بركتها». والحديث الشريف تفسير لقول الله عز وجل فى سورة غافر الآية: ١٣

﴿ ... وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ۝١٣ ﴾ [غافر]، ولقوله تعالى عن الأرض فى سورة فصلت: ﴿ ... وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا ... ۝١٠ ﴾ [فصلت].

الطعام الذى نأكله من الطاقة الشمسية

قال رسول الله ﷺ: «وتُنزِّل السماءُ رزقها، وتُخرج الأرضُ بركتها»، ولم يحدد القرآنُ الكريمُ والحديثُ النبويُ الشريف الرزقَ الذى ينزل من السماء بقدرة الله تعالى، فلم يقل: ويُنزِّلُ مطرًا أو طاقةً أو شعاعًا أو ضوءًا وإنما قال تبارك وتعالى: ﴿ ... وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ۝١٣ ﴾ [غافر]. وقال رسول الله ﷺ: «وتنزل السماءُ رزقها».



الطعام الذى نأكله طاقة شمسية مختزنة

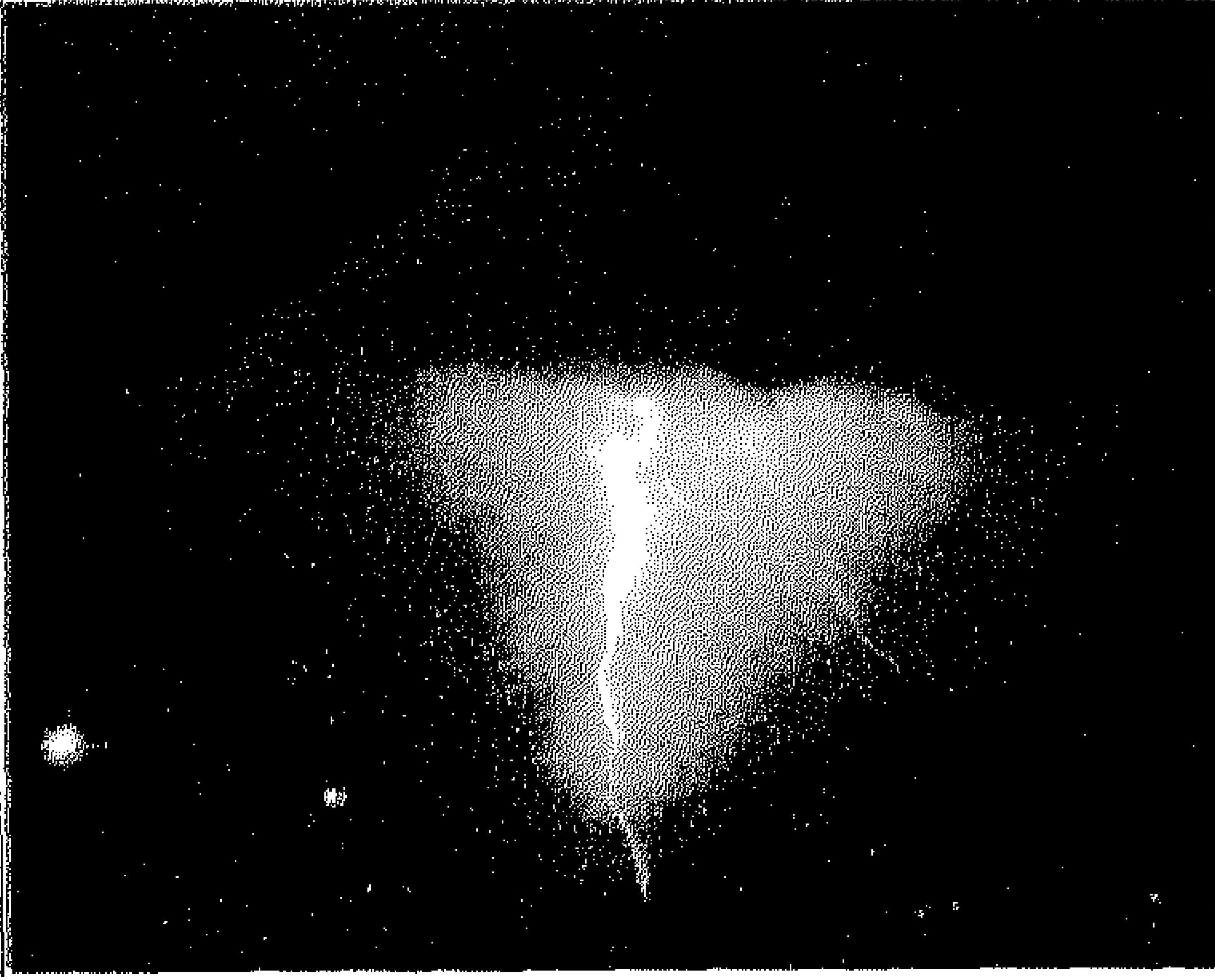
ولماذا لم يحدد القرآن الكريم والحديثُ النبوى الشريف الرزقَ الذى ينزل من السماء بأمر الله تعالى؟ وذلك لأن الرزق الذى ينزل من السماء إلى الأرض أكبرُ كثيرًا مما كان الناس يعتقدون من قبل، وأعظمُ مما كانوا يعرفون.

ففى تفسير الزمخشرى للآية الكريمة فى سورة غافر يقول: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا مَن

يُنيبُ ﴿١٣﴾ [غافر] قال: ﴿يريكم ءاياته﴾ من الرياح والسحاب والرعد والبرق ونحوها، والرزق: أى المطر لأنه سببه. ﴿وما يتذكر إلا من ينيب﴾ أى: ما يتعظ وما يعتبر بآيات الله إلا من يتوبُ من الشرك، ويرجع إلى الله - تبارك وتعالى.

وقال الإمام ابن كثير فى تفسيره للآية: ﴿... وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ﴿١٣﴾﴾ [غافر] قال: هو المطر الذى يُخرج به من الزروع والثمار.

ولكن فى عصر العلم الحالى تبيّن لنا أن الرزق الذى ينزل من السماء ليس المطرُ فحسب، ولكن اللهَ تعالى ينزِّلُ للإنسانِ من السماء أنواعًا أخرى من الرزق، لم تُكتشف إلا حديثًا، لذلك لم يصدِمِ القرآنُ والحديث النبوى فكرَ الناس قديمًا، لذلك لم يحدد الرزقَ الذى ينزل من السماء، وذكرَهُ فى الوحى الإلهى فى القرآن والسنة غَيْرَ معرَّف بأداة التعريف، فقال تعالى: ﴿... وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ﴿١٣﴾﴾ [غافر] فلم يقل الرزق، ولكنه قال رزقًا، وقال رسولُ الله ﷺ: «وتنزل السماءُ رزقها» ، فلم يقل رسول الله ﷺ: وتُنزل السماءُ الرزق، وإنما قال: «وتنزل السماء رزقها» .



وتنكير كلمة الرزق الذى ينزل من السماء، يشير إلى تعدده، وهذا ما اكتشفه العلم فى عصرنا هذا ، ولقد جعل الله تعالى نزول الرزق من السماء آيةً من آيات الخلق، وهى آيات لم يكن الناسُ قديمًا يدركون أبعادها، وكثيرٌ من آيات الله فى خلقه لم يكن الناس يعرفون منها إلا القليل، ولقد وعد الله تعالى عباده بأنه سيريهم آياته ويجعلهم يتعرفون عليها، وهذا ما حدث فى عصرنا هذا، ونقرأ فى سورة النمل قول الله - عز وجل:

﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾﴾ [النمل: ٩٣].

وفى سورة فصلت: يقول الله - عز وجل: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ... ﴿٥٣﴾﴾

[فصلت] ، وصدق الله وَعدَه، وأرانا من آيات خلقه فى إنزال الرزق من السماء، كما قال تعالى فى سورة غافر: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّلُ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ﴿١٣﴾﴾ [غافر].

ولقد علمنا أبعادَ الرزق الذى ينزل من السماء بإذن الله تعالى، فهو ليس ماءَ المطر فحسب، ولكنه أكثرُ من ذلك، وقد يكون أهم من المطر، وأكثرَ ضرورةً منه وأكثرَ نفعًا، فحرارةُ الشمس التى تتنزل من السموات إلى الأرض، تسبب تبخر الماء من سطح البحار والمحيطات، وبذلك تتكون السحب، وتتنزل الأمطارُ من السماء، ولولا أشعةُ الشمس ما تكونت السحب، وما نزلت الأمطارُ من السماء، فأساس الرزق هنا أشعةُ الشمس، وبالتالى سقوط المطر من السماء.

ولكن هل يسبب الماءُ وحده تكوُّن الثمارِ والحبوب، الماء والتربة وَحْدَهما لا يكفيان لنمو النبات، ولابد لذلك من رزقٍ آخر، ينزّله الله ـ تعالى ـ من السماء لنا، وهو ضوءُ الشمس، فحرارة الشمس تسبب نزول المطر من السماء، وضَوء الشمس يسبب التمثيلَ الضوئىَ الكلوروفيلى فى أوراق النبات الأخضر، وبسببه تتكون الثمار والحبوب، والغذاءُ للناس والدواب جميعًا فى هذه الأرض.

ومن أين تنزل الطاقة الشمسية من حرارة وضوء؟ هل تنزل على الأرض من السماء الدنيا؟ كلا، إنها تنزل على الأرض وتصلها من السموات العلا، والطاقة الشمسية هى الرزق الأول والأهم والأساسُ الأصيل لكل رزق، والسببُ الأكبرُ لكل حياة على هذه الأرض، فالرزق ينزل من السماء العليا حرارةً وضوءا، وينزل من السماء الدنيا مطرًا وماء طهورًا، ولم يكن الناس قديمًا يُدركون هذه المعانى فى أسباب الرزق الذى ينزل من السماء، وكانوا يعتقدون أنه المطرُ فقط، ولو أخبرهم القرآن أو الحديث النبوى الحقائقَ كلها ما صدقوا؛ لذلك ذكر الوحىُ الإلهىُ فى القرآن والسنة الرزقَ الذى ينزل من السماء مُنكَّرًا.

وفى مجال الرزق أيضًا قال الله تعالى فى سورة يونس: ﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ... ﴿٣١﴾﴾ [يونس]، بينما قال فى سورة سبأ: ﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ... ﴿٢٤﴾﴾ [سبأ]، ولم تُذْكرْ كلمةُ «السموات» فى القرآن العظيم

فى معـرض إنزال الأرزاق منهـا إلا فى آية سورة سبأ هذه.

ولقـد ذُكـرت كلمة (السمـوات) فى القرآن الكريم فى مائةٍ وتسـعين آية، تتحدث عن خلق السموات والأرض، وما به من علم وخلقٍ وأمر، وعمـا فيها من سجـودٍ وتسبيح لله ـ عز وجل ـ ولم تذكر كلمـة «السموات» إلا مرة واحدة فى مـعرض الحديث عن إنزال الرزق منهـا للناس، وذلك فى سـورة سـبـأ الآية: ٢٤، بينما ذُكـرت كلمةُ (السـماء) فى القرآن الكـريم مقرونةً بإنزالِ الرزقِ مـنها فى آياتٍ كثيرةٍ كـما فى سورة إبراهيم الآية: ٣٢ فى قول الله عز وجل:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ... ﴿٣٢﴾﴾ [إبراهيم]، نلاحظ أن «السـمـوات» و«السـمـاء» ذكـرتا فى آيةٍ واحدة، ولو كانتـا شيئًا واحـدًا ما ذكرتا فى كلمـتين منفـصلتين، إذن فـالسمـوات حيث الكواكب والنجوم، والسمـاء قد تعنى السماء الدنيـا حيث الغـلاف الجوى والسـحبُ التى ينزل منها المطر.

تقـرر الآيةُ الكريـمـة حـقـيـقـةَ خَلْقِ السموات، كـما تقرر حقيـقةَ إنزالِ المطر من «السماء»، إلا أنَّ الرزقَ ينزل من «السموات» أيضًا كـما قـررت سورة سـبأ، قال تـعالى: ﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ ... ﴿٢٤﴾﴾ [سبأ] كما ينزل الـرزق من السماء الدنيا أيضًا كما فى سورة يونس، فى قول الله تعالى: ﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ ... ﴿٣١﴾﴾ [يونس].

لم يدرك العلمـاء الرزقَ الذى ينزل من السـموات إلى الأرض إلا فى عـصـور العلم الحديثة، عندما اكتشفـوا الطاقَة الشمسيةَ فى ضـوء الشمس، وتأثيـرَها على نمو النبـات، وعمليـات التمثيل الضـوئى الكلوروفيلى فى المملكة النباتية كلهـا، وتكوُّن الغذاء والثمار. فكل طعـــام نأكله هو فى أصله مـن الطاقـة الشمسية التى أنزلها الله ـ تبارك وتعالى ـ من السموات رزقًا للعباد.

١ - بعض الشعوب في تخمة وبعضها الآخر في مجاعة فما هي الأسباب؟

خلق الله تعالى الإنسان، وأورثه هذه الأرض بكل ما فيها من أقوات وأرزاق وأسباب، وسخر له كل ما في السموات والأرض، وأسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة، ونقرأ في سورة لقمان قول الله ـ عز وجل: ﴿ أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً ... ﴿٢٠﴾ ﴾ [لقمان].

ومع توافر أسباب الرزق للإنسان في هذه الأرض، نجد في عصرنا هذا أن ثلث سكان العالم يعانون من مشكلة الجوع وسوء التغذية، فما السبب في ذلك ؟، لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن ثلث سكان العالم ممن يعيشون في الدول النامية يعانون من سوء التغذية ، وحدوث المجاعات بين الحين والحين، وذلك بالرغم من أن الإنتاج العالمي من الغذاء أكثر من الاحتياجات الغذائية لسكان العالم، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على سوء توزيع الغذاء في العالم.

إن الكثيرين من سكان البلاد الصناعية الغربية يعانون من التخمة، بينما لا يجد الكثيرون في بلاد العالم الثلاث وخاصة في أفريقيا وأمريكا اللاتينية وبعض بلاد آسيا لا يجدون سوى ١٠٪ مما يحتاجونه من غذاء. ولقد حذرت المنظمة العالمية للغذاء أن خمسًا وستين دولة في العالم الثالث لن تستطيع إطعام سكانها في مطلع القرن الواحد والعشرين، وستكون أفريقيا أول القارات تضررًا مع أن أفريقيا كانت منذ نحو عشرين عامًا فقط، من مناطق العالم المصدرة للحبوب والغذاء، ولكنها الآن في مقدمة الدول المستوردة لها.

ويزعم بعض الناس أن تزايد عدد السكان في الدول النامية أكثر كثيرًا من معدل زيادة الإنتاج فيها، مما يؤدي إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية، وهذا قول غير صحيح تمامًا، فإن زيادة عدد السكان لا تشكل في كل الأحوال عبئًا اقتصاديًا، فإن القوة البشرية أهم مقومات الاقتصاد.

ولو افترضنا أن عدد سكان دولة من الدول الصناعية المتقدمة قد زاد إلى الضعف مثلاً، فلن يشكو أحد منهم من الجوع، ولن تحدث هناك مجاعة، ولن يشكو الناس هناك من أمراض سوء التغذية؛ لأن الإنتاج سيزداد

إلى الضعف وسيجد كلُّ فرد كفايته من الطعام.

إن الأمن الغذائى لأى مجتمع يعتمد أولاً وقبل كلّ شىء على العامل البشرى، بشرط استغلاله الاستغلالَ الصحيحَ فى زيادة الإنتاج، وانتهاجِ سياسةٍ اقتصادية سليمة، إذن فلابد للأزمة الغذائية فى البلاد النامية من أسباب أخرى غير زيادة عدد السكان فقط.

إن الدول الصناعية الغربية، التى يقدَّر عددُ سكانها بثلث سكان العالم تُنتج ٦٠٪ من الغذاء فى العالم، أما باقى بلدان العالم والتى يعيش فيها نحو ٧٠٪ من سكان العالم فإنها تنتج ٤٠٪ من الإنتاج العالمى للغذاء فقط.

إذن فالمشكلةُ الحقيقيةُ هى قلة الإنتاج، أى إن عدد السكان زاد بمعدلات تفوق كثيراً الزيادةَ فى إنتاج الغذاء، وتقول الدراسات الإحصائية: إن عددَ سكان العالم سيصل فى مطلع القرن الواحد والعشرين إلى نحو ثمانية بلايين نسمة، وإذا سارت معدلاتُ إنتاج الغذاء كما هى الآن، فإن العالَم سيواجه حتمًا مشكلةً حقيقيةً فى نقص الغذاء العالمى.

فى القرن الثامن عشر كان عدد سكان العالم أقلّ من ٦٠٠ مليون نسمة، وارتفع فى أوائل القرن التاسع عشر إلى ألف مليون نسمة، وفى أواخر القرن التاسع عشر ارتفع العدد إلى نحو ١٦٠٠ مليون نسمة.



وفى النصف الأول من هذا القرن ارتفع عدد سكان العالم إلى ألفين وخَمْسمائة مليون نسمة، وواصل عدد السكان فى الزيادة إلى أن وصل الآن إلى نحو خمسة آلاف مليون نسمة، ويقول كثيرٌ من علماء الأغذية: إنه إذا استمر معدلُ زيادة عدد سكان العالم على هذا النحو، فسوف يحدث انفجار سكانى رهيب، وأزمة غذائية عالمية شديدة.

إنهم يركزون على زيادة عدد السكان، وما علموا أن المشكلةَ الرئيسيةَ ليست فى زيادة عدد السكان ، ولكن المشكلة فى بطء معدلِ الزيادةِ فى إنتاج الغذاء، وزيادة معدل المواليد، وهذا من سوء تصرف الإنسان نفسه. إن الله ـ عز وجل ـ خلق فى الأرض أسبابًا للرزق لا تكاد تنتهى، فإذا تعرض العالمُ للمجاعة، فلا يكون بسبب قلة الأرزاق، وإنما يكون بسبب سوء السياسة الغذائية، وسوء تصرف الإنسان نفسه، وتقصيره وتخلفه.

إن زيادة عـــــدد السكان فـى الدول الصناعية الغربيـة تقابله زيادة ليس فى الإنتاج الصناعى فحسب، ولـكن فى الإنتاج الغذائى أيضًا. أمـا فى البلاد النـامية فـإن الزيادة فى السكان لا تقابلها زيادة في الإنتاج الغذائى مما يجعلهم يعانون من نقص متزايدٍ وخطير فى كميات الغذاء .

لقد وفّر الله ـ تعالى ـ الأرزاق للإنسان ولم يقصّر اللهُ ـ عـز وجل ـ فى خلق أسباب الرزق فى الأرض، ولكن الإنسـانَ جـهـولٌ وسـيئ التصـرف، ولو انتـهج الناسُ الطريق السليم، والتـمسوا أسـباب الرزق واجتـهدوا فـيهـا، ولم يجنح الإنسـانُ إلى ظلم نفسـه بالجـهل والتكـاسل والتـقـاعس عن الأخـذ بالأسـبـاب، وإلى ظلم غـيـره من الناس بالاسـتعـمـار والاسـتغـلال، ولو لم يكْفـر الإنسانُ بنعمة ربه، واتبـع هَدْى خالقه تعالى له، ما كان هذا حالُ الناس فى هذه الأرض، ومـا اشتكَى أحـدٌ من نقص الأرزاق فـيهـا، ونذكر قولَ الله عـز وجل فى سورة إبراهيم: ﴿ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم].

وقال تعالى فى سورة يونس: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾ ﴾ [يونس]، فـفى الوقت الذى يعـانى العـالـمُ فـيـه مـن نقص المال والغذاء، ويحتـاج إلى بذل كل جهد فى هذا السـبـيل، يصـرف الناسَ مليـونى دولار كل دقيقة على صناعة أسلحة الدمار، يدمرون بها من المنشآت ما تكلِّفَ أكـثر من هذا القدرِ من المال كلَّ دقيقة أيضًا.

إن الله ـ تعـالى ـ أنعـم على الإنسـان بكل النعم والأرزاق، ودليلُ ذلـك ما قـررته الهيئـة العالمية للغذاء أن «الإنتـاج العالمى من الغذاء يتـجاوز الاحتـياجات الغـذائية لسكان الأرض، وأن الكثيرَ من المواد الغـذائية تُحرق ـ نعم تُحرق ـ للمحافظة على ارتفاع أسعارها الدوليـة، إنهم فى العـالـم الغـربى يحرقـون الكثير من أنواع الغذاء للمحافظة على ارتفاع أسـعارهـا فى العالـم، أليس هذا يدخل فى بعض المعـانى فى قول الله ـ عـز وجل ـ فى سورة إبراهيم:

﴿ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم]

ولو صـرف الناسُ أموالَـهم فى الخيـر وزيادة إنتاج الغذاء وقللوا من صرف الأموال والجـهد فى صناعـة السلاح والدمـار ، ولو اجتهـدوا وأخلصوا فى اجتهـادهم فى علاج تخلف بعض الشعـوب، وفى انتهاج الطريق السلـيم فى الإصـلاح لزاد الإنتـــاج ولعم الرخاء.

لو انتهج العـالم السيـاسة الاقتـصادية الإسـلاميـة، ما بقـيت على الأرض ضائقـة

اقتصادية، أو نقص فى الغذاء، أو مجاعة أو سوء تغذية .

فى سورة الطلاق الآية: ٢، ٣ يقول الله عز وجل: ﴿ ... وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝٣ ﴾ [الطلاق] .

إن الإنسان إذا ابتعد عن منهج الله القويم مهما قلَّ عدد السكان لن يجد إلا الخسرانَ والضياعَ والنقص فى الأموال والأرزاق، ولقد حدثت مجاعات كثيرة فى عصور مضت كان عدد الناس فيها قليلاً، وإذا سار على منهج الله بصدق وإخلاص لرزقه الله من حيث لا يحتسب، ومهما زاد عدد السكان، فسوف يجدون من الأرزاق أكثر مما يحتاجون .

إن الله ـ تبارك وتعالى ـ وعدنا بتوفير الرزق لكل إنسان ولكل دابة، إذ قال تعالى: ﴿ وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ... ۝٦ ﴾ [هود]، وقال أيضًا: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لاَّ تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ... ۝٦٠ ﴾ [العنكبوت].

إن الله ـ عز وجل ـ لم يقصر فى خلق الأرزاق، ويداه مبسوطتان يرزق كيف يشاء وبدون حساب، ولم يخلق الله ـ تعالى ـ عبدًا من عباده ليلقى به فى الجوع والحرمان، وما يجوع إنسان، ولا تجوع جماعة من الناس إلا بسبب سوء تصرفهم وظلمهم لأنفسهم وجهلهم وبعدهم عن منهج الله ـ عز وجل، أما من يتبعُ سُبُل الرشاد فسيجد الخير كل الخير، ومن يتق الله يجعل له مخرجًا، ويرْزقه من حيث لا يحتسب.

٢ - وفر الله تعالى كل الأرزاق والغذاء في العالم

إن الله ـ عز وجل ـ قدّر الأقوات والأرزاق لعباده فى هذه الأرض، يوم خلق الأرض وقبل خلق الأحياء فيها بآلاف الملايين من السنين.

إن الله ـ تعالى ـ لم يقصر فى حق عباده، ولم يبخل عليهم بنعمة أو برزق، بل يداه مبسوطتان ينفق كيف يشاء، فإذا اشتكى مجتمع ما من نقص فى المال أو الغذاء، فإنما يكون ذلك بسبب جهل الإنسان وسوء تصرفه وظلمه لنفسه أو لغيره، وبُعْدِه عن منهج الله تعالى الذى استخلفه فى الأرض وفى المال والرزق والغذاء. فى سورة إبراهيم يقول الله ـ عز وجل:

﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الأَنْهَارَ ۝٣٢ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۝٣٣ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن

تعدُّوا نعْمَتَ اللَّه لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم].

الله الذى خلق السموات والأرض:

إنها الحقيقة الكبرى التى جاءت فى صدر الآية الكريمة، فالله - تبارك وتعالى - خلق السموات والأرض، وقدّر فى الأرض أقواتها فى بدء خلقها لكل من سيعيش عليها من أحياء وإلى أن تنتهى الأرض ومن عليها، وقرر الله - تعالى - هذه الحقيقة إذ قال: ﴿ وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ... ﴿٦﴾ ﴾ [هود]، ثم يقول الله تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ ... ﴿٣٢﴾ ﴾ [إبراهيم] إنها إشارة إلى كل النباتات والأشجار التى تحمل الأرزاق والحبوب والثمرات والغذاء للإنسان.

ويقول الله تعالى: ﴿ ...وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الأَنْهَارَ ﴿٣٢﴾ ﴾ [إبراهيم].

إنها إشارة إلى التجارة والمواصلات مما ينمّى الثروات ويزيد من الإنتاج، ويوفر الأرزاق، وينشط من تبادل المنافع بين الناس وسخر الأنهار للمواصلات والتجارة والرى والزراعة والشرب أيضًا. وماء المطر ينشأ من ماء البحار، التى يتبخر بمثل حرارة الشمس ويصعد بخار الماء إلى السماء سحابًا، ثم ينزل مطرًا، ثم يجرى فى الأنهار، كما قال تعالى فى سورة الفرقان:

﴿ ... وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا ﴿٤٩﴾ ﴾ [الفرقان].

ثم يقول الله تعالى فى سورة إبراهيم: ﴿ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا ... ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم].

فأى نعمة لم يمنحها الله - تعالى - لعباده وأى شىء لم يسخّر لهم فى هذا الوجود، وأى أسباب للرزق والغذاء لم يقدرْها للناس فى هذه الأرض.

لقد أعطاكم كُلَّ شىء، ووفَّر لكم كل نعمة: ﴿ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا ... ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم].

ومع ذلك يعرض كثير من الناس عن منهج المُنعم، ولا يتبعون دين الله وشريعته، تلك الشريعة التى شرعها لخير عباده فى الدنيا والآخرة، وبذلك أساء كثير من الناس وظلموا أنفسهم، فالإنسان غير المؤمن ظلوم كفار، ومن هنا فليس بعجيب أن يشكو أكثرُ من ثلث سكان الأرض من الجوع، ويشكو ثلثٌ آخر من التخمة، ويعيش الثلث عيشة الكفاف.

إن البلاد الإسلامية التى تسير على منهج الله - عز وجل - لم تحدث بها مجاعة قط، ويأتيها رزقها رغدًا من كل مكان، مع أن معظم أرضها صحراء قاحلة، وصدق الله

تعالى إذ قال فى سورة الطلاق: ﴿... وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ... ﴿٣﴾﴾ [الطلاق].

أى: ومن يقف عند حدود الله، ويتجنب معاصيه، يخرجه من الضيِّق إلى السِّعة، ويرزقه من حيث لا يحتسب، ويبارك له فيما أعطى.

وقال رسول الله ﷺ: «من انقطع إلى الله، كفاه الله كلَّ مؤنة، ورزقه من حيث لا يحتسب، ومن انقطع إلى الدنيا، وكَّله الله إليها».

ولقد جعل الله - تبارك وتعالى - الأرض خصبة، ووفر الماء العذب فيها يجرى فى الأرض أنهارًا، أو يخرج من باطنها آبارًا وعيونًا، وتخرُج الأرض بإذن ربها أزواجًا من نبات شتى.

ونذكر هنا قول الله تعالى فى سورة يس الآية: ﴿وَآيَةٌ لَّهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾﴾ [يس] نلاحظ تقديم كلمة «منه» على كلمة «يأكلون»، فلم يقل: وأخرجنا منها حبًّا يأكلون منه، وإنما قال - عز وجل: ﴿... وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾﴾ [يس].

دلالة على أهمية الحب فى طعام الإنسان، وإنه الطعام الذى يتعلق به معظم العيش، وإذا قلّ حَلّ القحط ووقع الضُّر ونزل الهلاك والبلاء، ويقول الله تعالى فى سورة يس:

﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾﴾ [يس].

فالغذاء والثمار من خلق الله تعالى، وفى ظهورها ونضجها آثار من كدِّ الإنسان. وقد تكون «ما» نافية: ﴿وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ﴾ فيكون المعنى أن الثمر خَلْق الله ولم تعمله أيدى الناس ولا يقدرون عليه.

وفى سورة الرعد يقول الله - تعالى: ﴿وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾﴾ [الرعد].

تتحدث الآية الكريمة - فيما تتحدث من حق - عن توافر الغذاء للعباد فى الأرض، فإذا كان فى الزراعة مثلاً قصور وإهمال، فهو من عمل الإنسان وتقصيره، فالله - تعالى - جعل فى فطرة خلق الأرض الاستجابة لجهد الإنسان وعمله إذا قام بالجهد، وإذا أحسن العمل.

ونذكر قول الله - تعالى - فى سورة يونس الآية: ٤٤: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾﴾ [يونس].

وقد يتساءل إنسان ويقول: هناك من الناس من يقوم بكل الجهد ويُحسن العمل ولكنه يشكو الفقر، ونقول: إننا نتحدث عن توافر الأرزاق والغذاء على مستوى الجماعة، أما على مستوى الفرد فالأمر مختلف، فالله - تبارك وتعالى - يبسط الرزق لمن يشاء ويقلله عمن يشاء.

كما قال الله - تعالى - فى سورة الرعد: ﴿اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلاَّ مَتَاعٌ ﴿٢٦﴾﴾ [الرعد] «يقدر» أى: يضيق الرزق، فالدنيا دار ابتلاء واختبار للإنسان.

وقال الإمام ابن كثير: بسط الرزق على إنسان غير مؤمن لا يدل على كرامته، وتقليل الرزق على إنسان مجتهد ومؤمن لا يدل على قلة شأنه، والله - تعالى - يوزع الأرزاق بالقدر الذى يريده لمن يشاء، وله فى ذلك حكمة وعدل. وفَرَحُ غير المؤمنين بما اوتوا فى الحياة الدنيا استدراج لهم وإمهال. ثم حقّر الحياة الدنيا بالنسبة إلى ما ادخره - تعالى - لعباده المؤمنين فى الآخرة، فقال: ﴿... وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلاَّ مَتَاعٌ ﴿٢٦﴾﴾ [الرعد]، وروى الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «ما الدنيا فى الآخرة إلا كما يجعل أحدُكم إصبعه فى البحر فلينظر بم يرجع».

وفى سورة الروم يذكر الله تعالى نفس الحقيقة فيقول: ﴿...اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ... ﴿٣٧﴾﴾ [الروم]. وفى سورة الزمر، يقول عز وجل: ﴿أَوَ لَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٢﴾﴾ [الزمر].

خصّ المؤمنين بالذكر لأنهم هم الذين يتدبرون آيات الله فى خلقه، ويعلمون من الله ما لا يعلم غير المؤمنين، ويدركون أن سعة الرزق لإنسان قد تكون له استدراجًا، وتقليله لإنسان قد تكون له رفعة وإعظامًا.

إذن فتوفير الأرزاق للناس فى هذه الأرض على مستوى الجماعة لا يكون فقرًا أو مجاعة، إلا بظلم من هذه الجماعة وجهل وسوء تصرف، أما على مستوى الفرد فالأمر مختلف تمامًا، فالله يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر له، وله فى ذلك علم وحكمة. وليست سعة الرزق لإنسان مقياسًا لكرامته عند ربه، وإنما الدنيا دار ابتلاء للعباد.

١ - لتأكلوا منه لحما طريا:

فى سورة لقمان آية: ٢٠ يقول الله عز وجل: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً ... ﴿٢٠﴾﴾ [لقمان]، وفى سورة إبراهيم آية: ٣٢، ٣٤ يقول عز وجل: ﴿... وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ﴿٣٢﴾ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ﴿٣٣﴾ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾﴾ [إبراهيم].

﴿إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾: أى ظلوم بإغفال شكر المنعم على نعمه، كفار: أى شديدُ الكفرانِ لها، فالإنسان فى النعمة يجمع ويمنع، وفى الشدة يشكو ويجزع، والإنسان اسم جنس والمرادُ الخصوص، وهو الإنسان الذى يكفر بنعمة ربه ولا يشكرُهُ عليها، أما الإنسانُ المؤمن الذى يشكر نعمةَ الله عليه، فليس ظلومًا وليس كفاراً.

وفى الآية الكريمة جاء ذكر البحر والأنهار فى سياق الحديث عن نعمِ الله على عباده كما جاء ذكرُ البحر فى القرآن الكريم فى سَبْعٍ وثلاثينَ آيةٍ، دلالةً على أهميته للإنسان، كما قال تعالى فى سورة الجاثية: ﴿اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلْكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾﴾ [الجاثية].

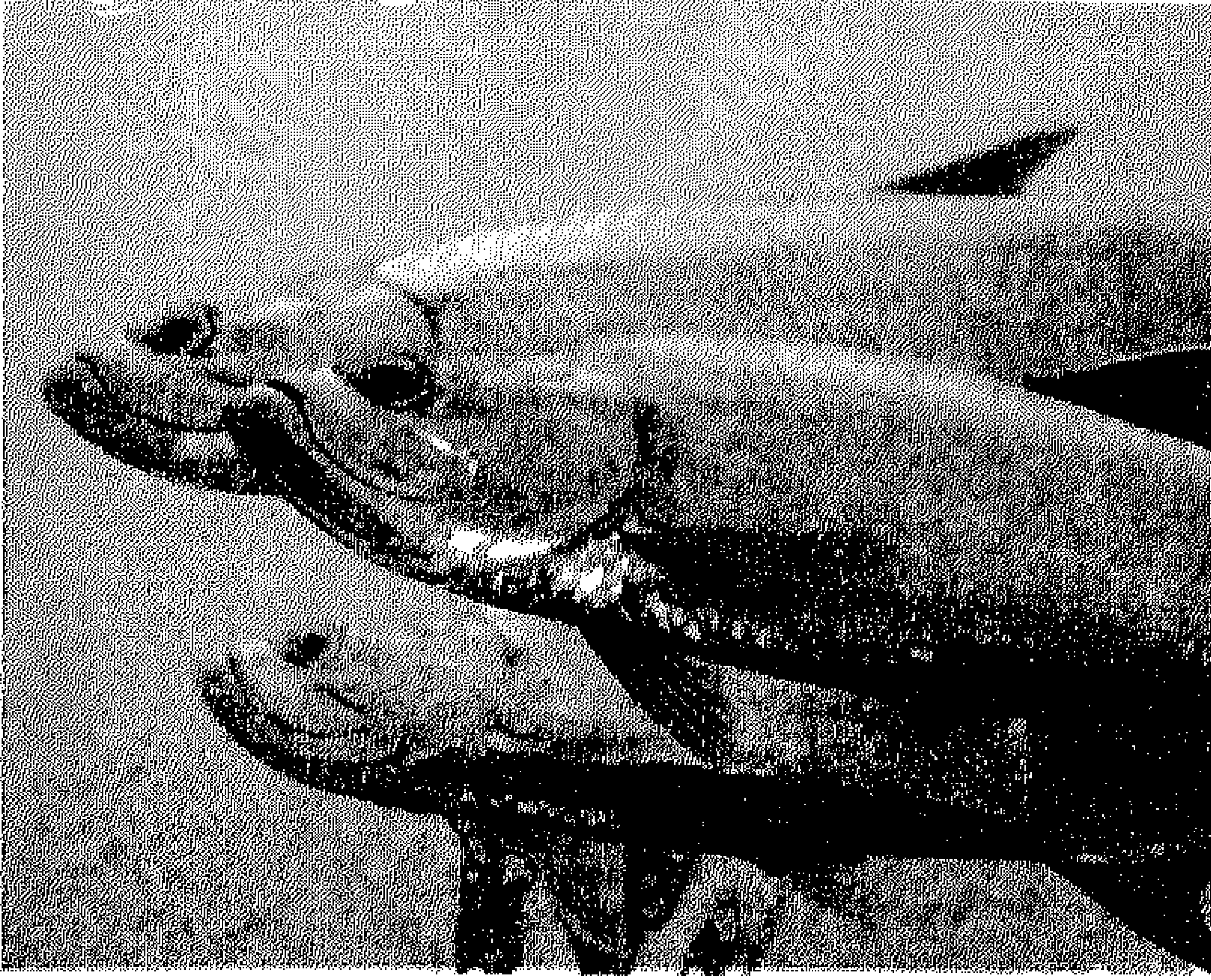
عقبت الآية الكريمة بوجوب الشكر لله ـ تعالى ـ على نعمه بالقول: ﴿... وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾﴾ [الجاثية]. وفى سورة النحل يقول الله ـ تبارك وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾﴾ [النحل].

فبعد ذكر نعم الله على عباده فى البحر من غذاء وتجارة ومال، جاء نفس التعقيب فى قول الله ـ تعالى: ﴿... وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾﴾ [النحل]، وفى سورة فاطر الآية: ١٢ يقول الله جل جلاله: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاخِرَ لِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾﴾ [فاطر].

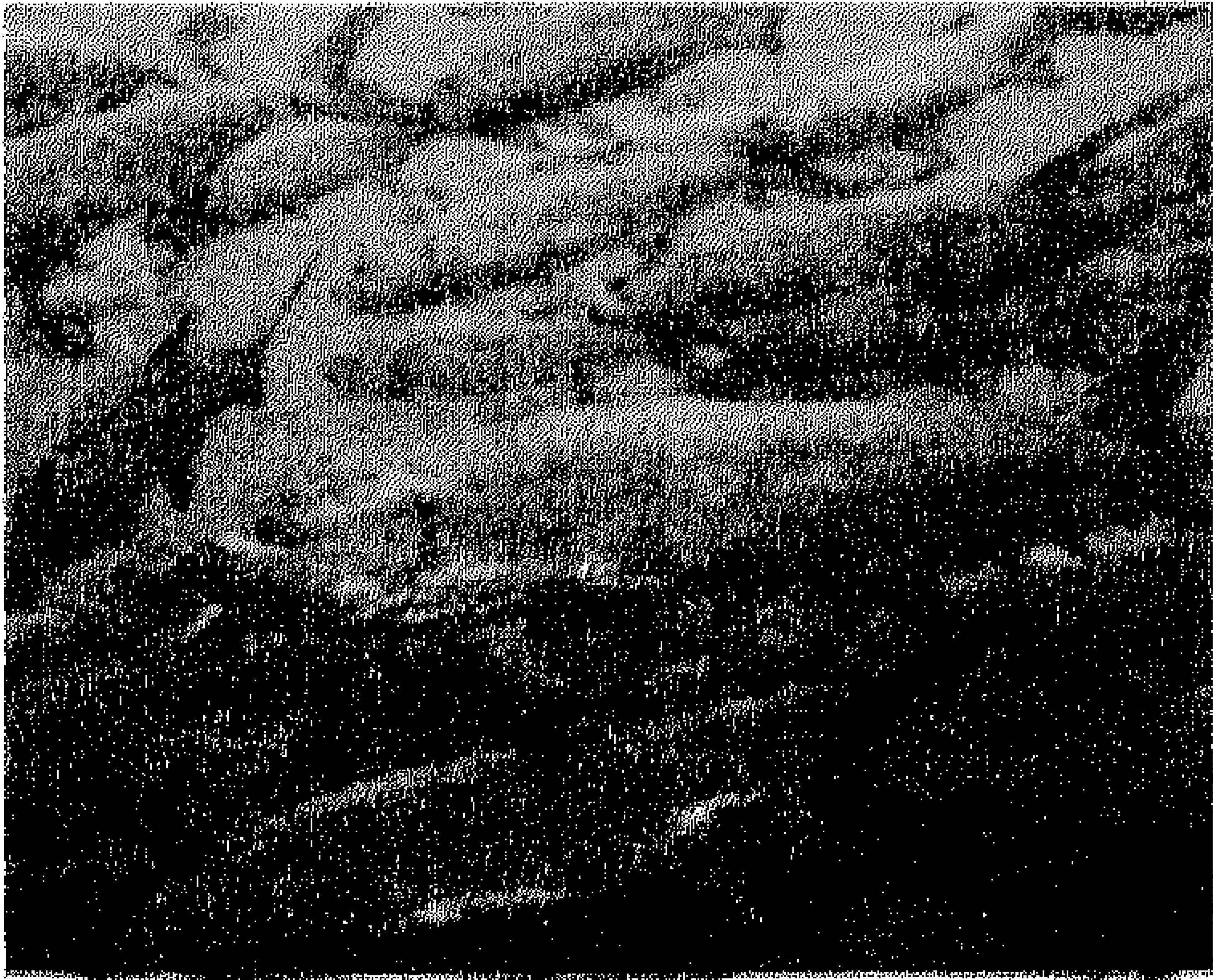
جـــاء نفـس التعــــقيب على نعـم الله ـ تعـالى ـ على عـباده فى الـبحـار، يقول الله عـز وجل: ﴿... لِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْـــكُرُونَ ﴿١٢﴾﴾ [فـــاطر] ونلاحظ أن أسـمـاك البحـار والأنهار تجـتمع فى صفـة واحدة وهى أن لحمـها قـصيـرُ الألياف جدًّا، مما يجعلُهُ لحمًا طريًّا، كما قال الله ـ تعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴿١٢﴾﴾ [فاطر] فمع اختلافِ ماءِ البحار والأنهار، ماءُ الـبحار ملح أجاج وماء الأنهار عذب فرات، فإن لحم السمك فى كلٍّ منهما له نفس الصفات، فهو لحم طرى، وله نفس القيمة الغذائية.

وفى لحم السمك فـوائد غذائية كثـيرة فـضلاً عن أنه سـهل الهـضم، وفى عصـرنا الحاضر يحصل الإنسان عـلى ربع ما يحتاجه من البـــروتين الحـيـــوانى فى طعـامــه من الأسـمـاك، وترتفع هذه الـنسبـة إلى ست وثلاثين بـالمائة فى بلاد الشـــرق الأقـــصى، ونسبة البـروتين فى الأسماك أعلى من نسـبته فى اللحوم الأخرى وزنًا بوزن .

وقـد وُجـــد أن مـائة جـرامٍ من لحم السمك يحتـوى على ثمانية عشـرَ جرامًا من البـروتين، بينمـا مـائة جرام من لحم الـبقـر يحتوى على سـتة عشر جـرامًا من البروتين، ومـائة جرام من الـبيض يحـتـوى على ثلاثة عشـر جرامًـا من البروتين، ومـائةُ جرام من اللبن يحـــتـوى على أربعـة جـــرامـات من البروتين.



فالسمك يحتوى على مقاديرَ كبيرةٍ من البروتينات فهو غذاءٌ بـروتينى جيد، ويحتوى كـذلك على كـمـيـاتٍ من الدهون تخـتلف باختـلاف نوع السمكِ ولحمُ السـمكِ الطرى مـصـدر هام للأمـلاح المـعـدنيـة وخـاصـة الكالسـيـوم والفـوسـفـور مما يفـيـد العظامَ والأسنانَ والجهازَ العصبى.



السمك مصدر هام للبروتين الحيوانى للإنسان

كما يحتوى لحمُ السمكِ على كمياتٍ كبيرة من فيتامينات أ ، د. ومن المعروف أن كبدَ الأسماك أغنى المصادر فى تلك الفيتامينات، ولا يحتوى لحمُ السمك على فيتامين ج، لذلك كان البحارةُ قديمًا الذين يعتمدون على أكل السمك فقط فى رحلاتهم البحرية الطويلة يصابون بمرض الإسقربوط بسبب نقص فيتامين ج فى أجسامهم، فكانت اللثةُ تنزف وكانت الأسنان تسقط.

إذن فلحم السمك مصدرٌ هام من مصادر البروتين الحيوانى فى غذاء الإنسان وفيه الخصائص الآتية: كما تقول كتب علم الأغذية:

يحتوى لحم السمك على البروتين الحيوانى بنسبة عالية، كما يحتوى على قدر من الدهون يختلف باختلاف نوع السمك، ويتميز دهن السمك عن دهن البقر أو الماشية، بأنه أسهل هضمًا، كما أن اليود الموجود فى لحم السمك يسهل على العصارة فى الأمعاء عملية امتصاصه.

ولا يسبب أكل الدهون فى لحم السمك ارتفاعًا فى نسبة الكوليسترول بدم الإنسان الذى يأكله، لذلك فلحم الأسماك مفيد لمرضى القلب والشرايين.

ويعتبر لحم السمك مصدرًا هامًّا للبروتين الحيوانى للإنسان الذى يتناوله طعامًا ومصدرًا هامًّا للدهون غير المضرة بصحة الإنسان.

والفوسفور يوجد فى لحم الأسماك بكميات كبيرة، والفوسفور له دور هام فى حياة الأنسجة فى جسم الإنسان، وخاصة الجهاز العظمى والأسنان، وهام جداً لنشاط الجهاز العصبى المركزى، ومائة جرام من لحم السمك تحتوى على ٢٢٠ مللى جرام من الفوسفور، وترتفع هذه الكمية من الفوسفور إلى ثلاثة أضعاف فى سمك التونة، وأسماك أخرى.

ويحتوى لحم السمك على العديد من الفيتامينات ومن أهمها فتيامين أ، وفيتامين د، والألياف العضلية فى لحم السمك قصيرة جداً ويتخللها خلايا دهنية، لذلك صار لحمًا طريًّا.

والمحصولُ العالمى للسمك نحو خمسين مليونًا من الأطنان من السمك، وعشرين مليونًا من الأطنان من الحيوانات البحرية، ومن الممكن أن تزداد هذه الكميات من صيد البحر لو أحسن الناسُ التخطيط واهتموا أكثر بصناعة صيد الأسماك .

والبحرُ مصدرٌ هامٌ جداً لغذاء الإنسان، سخره الله تعالى للإنسان كما قال تعالى فى سورة النحل: ﴿ **وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا** ... ﴿١٤﴾ ﴾ [النحل].

فيجدُ الإنسان غذاءه فى السماء والأرض وفى البر والبحر، ﴿ ...وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ [إبراهيم] ، وفى سورة فاطر يقول الله تعالى: ﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴿١٢﴾ ﴾ [فاطر].

هذه الآية الكريمة تذكرنا بالبحار، ولماذا جعل الله ـ تعالى ـ ماءَها مِلحًا أجاجًا، ونتفكر فى حكمة الله فى خلقه ، ولماذا لم يجعلْ ماءَ البحر عذبًا فراتًا مثل ماء الأنهار، وقد يُظن أنه لو جعله الله كذلك لتوفرت المياهُ العذبةُ فى الأرض، ولما اشتكى الإنسانُ عطشًا، ولما حدث أىُّ جفافٍ ولزرعت الأرضُ جميعًا، ولاختفت الصحارى.

ولكننا علمنا بعد ذلك أن ماءَ البحر لو كان عذبًا ما استفاد الإنسانُ منه شيئًا؛ لكثرة ما تموت فيه الحيوانات البحرية والأسماك، وما يتحلل فيه من الطحالب والأعشاب. ولماذا لا ينتن ماءُ النهر إذن؟ ؛ ذلك لأن ماء النهر يجرى، وجريانُ الماء فيه يحفظ له نظافته ونقاءه، أما ماءُ البحر فهو ماء راكد لا يتحرك إلا قليلاً، تجرى الأمواجُ فوق سطحه، ولكن الماءَ نفسَه فى البحار لا يتحرك، إذن فملوحة ماء البحار حفظت نقاءَ الماء فيه وجعلته ماءً طهورًا، وبالتالى حفظت جو الأرض نقيًّا، وحفظت ماءَ المطر من الفساد.

ونقرأ فى السنة فى ذلك علمًا ، فقد أخرج الإمام أحمد ما رواه أبو هريرة ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال عن البحر: «**هو الطهور ماؤه الحل ميتته**» .

من هذا نفهم أنَّ ميتَة البحر تصلح طعامًا للإنسان، وهو يصطاد السمك من البحر، وما إن يخرج السمك من البحر حتى يختنق ويموت، ومع ذلك فهو غذاء صالح للإنسان من غير أن يُذكّى فقد جاء فى الأثر: كل ما فى البحر مذبوح.

ولكن ماذا لو مات السمكُ فى عرض البحر من حادثٍ له أو مرض، وتحلل جسدُهُ وانتفخ وطفا فوق سطح الماء، أيصلح طعامًا للإنسان؟ لا يصلح طعامًا للإنسان؛ فإن لحمَ السمك إذا تحلل وتعفن يصير كالميتة سواء بسواء، ويضر كل من يأكله.

ونجد هذه الحقيقة مذكورة فى الحديث النبوى الشريف فيما أخرجه الإمام أبو داود عن جابر ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**ما ألقى البحر أو جزر عنه فكلوه، وما مات فيه وطفا فلا تأكلوه**» .

٣ - صيد البحر وطعامه:

يقول الله تعالى فى سورة فاطر: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا... ﴿١٢﴾﴾ [فاطر].

ولاشك أن البحار مصدر هام لغذاء الإنسان ، عرفه الإنسان من قديم ووجد فيها له خيرًا عميمًا، ورزقًا وفيرًا، ولو أحسن استغلال البحار لكانت موردًا لا ينتهى من الغذاء والطعام للإنسان فى هذه الأرض.

وقال جيفورد بتشوب أستاذ الأسماك والحيوانات البحرية بجامعة هوبكنز بأمريكا: إن كميات البروتين الحيوانى التى يمكن الحصول عليها من البحار والمزارع السمكية تعادل أضعاف إنتاج الأغذية البروتينية الناتجة من حظائر تربية الحيوانات على اختلاف أنواعها.

وتُنشأ المزارع السمكية لا لتربية الأسماك فحسب، ولكن لزراعة المحار والقشريات أيضًا، فالمحارُ أكثرُ الكائنات البحرية صلاحيةً للزراعة، ويمكن عملُ مشاتلَ ومزارعَ خاصةٍ بها على طول الشواطئ، تعطى إنتاجًا عاليًا من البروتين والدهون والأملاح، واليابان أكثر بلاد العالم زراعةً للمحار، وأكثرُ بلدان العالم زراعةً للقشريات البحرية.

وإذا أُخرج السمك من البحر حيًّا فإنه سرعان ما يختنق ويموت، إلا أن لحمه لا يفسد بموته، إذا أُحسن حفظه، وكان المسلمون فى أول الأمر لا يأكلون ميتة البحر، بناء على عموم تحريم أكل الميتة، إلا أنه جاء فى الأثر ما يدل على عكس ذلك، فلقد قال جابر - رضى الله عنه:

«ألقى البحر حوتًا ومات، لم نرَ مثله، يقال له العنبر، فأكلنا نصف شهر منه» وكانوا فى بَعثةٍ للجهاد فى سبيل الله .

وجاء فى السنة النبوية المشرفة أن رسول الله ﷺ وافقهم على ذلك، وبهذا تتم الدلالةُ على حلِّه، وإلا فمجردُ أكل الصحابةِ منه لا يقوم تشريعًا، فقد يكون قد أكلوه اضطرارًا، ولما أخبروا الرسول ﷺ عن ذلك قال: **«كلوه رزقًا لكم، أخرجه الله لكم، أطعمونا إن كان معكم»** فأتاه بعضهم بشىءٍ منه فأكله، فقام بذلك التشريع على أن أكلَ ميتة البحر حلالٌ مطلقًا؛ لأن الرسول أكل منه، ولأنه لم يكن إلى ذلك مضطرًا.

وروى الإمام أحمد عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال عن البحر: **«هو الطهور ماؤه، الحل ميتته»**.

وقال أبو بكر - رضى الله عنه: إن الله ذبح لكم ما فى البحر فكلوه كله، فإنه ذُكى، وجاء فى الأثر أيضًا أن شُريحًا - رضى الله عنه - قال: «كُلُّ شىء فى البحر مذبوح». أى إنه فى حكم المذبوح فهو حلال.

وإذا قيل: هل ميتة النهر مثل ميتة البحر حلالٌ أكلها؟ .

فنقول: نعم، وذلك لقول الله ـ عز وجل ـ في سورة فاطر: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴿١٢﴾﴾ [فاطر].

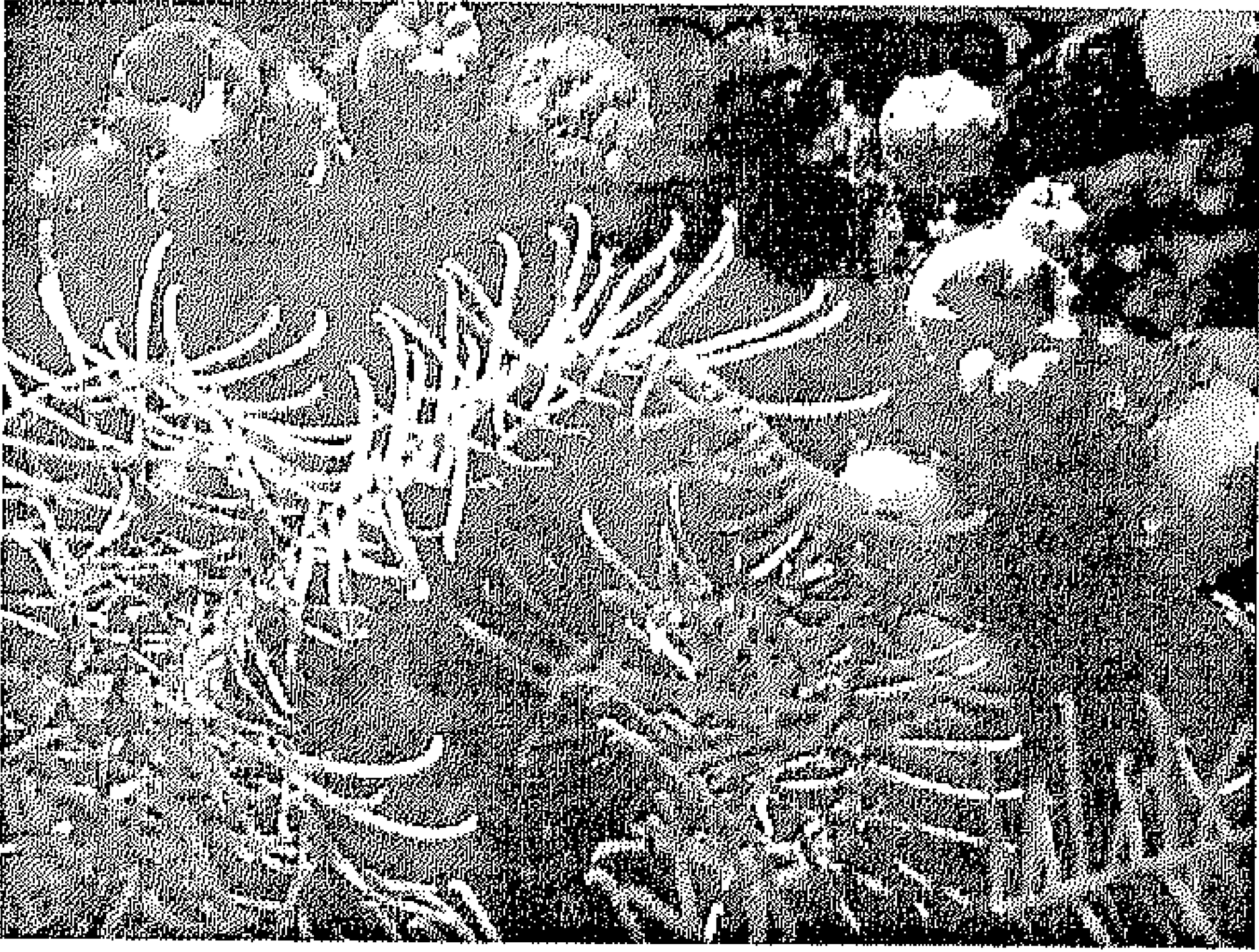
إلا أن بعضَ أسماك البحر وحيوانه تموت في عرض البحر وتتعفن ولا تصلح طعامًا للإنسان ، والسمكُ في هذه الحالة ينتفخُ جسمُهُ ويطفو فوق سطح الماء، فما حكم الإسلام في ذلك؟ .

الإسلام يحرّم أكلَ حيوانِ البحرِ إذا مات فيه، وانتفخ جسمه وطفا، فقد أخرج أبو داود وابن ماجه عن جابر ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**ما ألقى البحر أو جزر عنه فكلوه، وما مات فيه وطفا فلا تأكلوه**».

وكان الاعتقادُ حتى إلى عهد قريب أن طعام الإنسان من البحر هو ما يحصل عليه الإنسان صيدًا من الأسماكِ وحيوان البحر.

ولكن تبين لنا في عصرنا الحالي أن صيدَ البحر شيء وطعامَ البحر شيء آخر فطعام البحر للناس وللأسماك أيضًا في البحار هو طحالبُ البحار، والعوالقُ البحرية بكافة أنواعها، وفي الآية الكريمة من سورة المائدة: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ ... ﴿٩٦﴾﴾ [المائدة] طعامه معطوف على صيد البحر ، والعطف يقتضي المغايرة، فدل ذلك على أن صيد البحر شيء، وطعام البحر شيء آخر.

والطحالب البحرية هي تلك الأعشاب البحرية التي تنمو في قاع البحار قرب الشواطئ وأغلبُها خضراءُ اللون، ولكن منها ما هو بني أو أحمر، وليس لأعشابِ البحر جذورٌ عميقة، فهي لا تحصل على غذائها في تربة قاع البحر، ولكنها تحصل على غذائها



الطحالب البحرية تصلح طعاما للإنسان

من ماءِ البحر، ومن خلال التمثيل الضوئي الكلوروفيلي والطحالبُ البحرية هي طعامُ البحر للأسماك، وتصلح طعامًا للإنسان أيضًا، ويتناولها الإنسانُ مباشرةً فيأكلها الإسكيمو، ويأكلها اليابانيون أيضًا، ويُصنع من طحالب البحر مواد أخرى، كالجيلي

الذى يُستخدم فى صناعة الحلوى، ومواد أخرى مثل الأجار أجار Agar agar الذى يُستخدم فى المعامل وبعضِ أنواع الدواء، ومن الطحالب تُصنع أدويةٌ أخرى، وتُستخرج المعادن والأملاح المعدنية، ومنها أيضًا تُصنع الأسمدة الزراعية، وغير ذلك من الفوائد، ولو زُرعت مزرعةٌ مائيةٌ مساحتها فدان واحد بالطحالب البحرية لأنتجت خمسين طنا من الوزن الجاف ٥٠٪ منها بروتين، ١٠٪ منها دهون، ٣٠٪ منها سليولوز، وأملاح معدنية وفيتامينات.

وهناك مصانع كثيرة فى البلاد الغربية تُخرج الطحالبَ من البحار ومن مزارع الطحالب، وتجففها، وتصنع منها أنواعًا من الطعام، غنيٍ بالبروتين، ويمكن صناعةُ أغذيةٍ غنيةٍ بالبروتين من العوالق البحرية أيضًا.

نفهم من كل ذلك أن صيدَ البحر هو الأسماكُ والحيوانات البحرية وأن طعامَ البحر هو البلانكتون والعوالق والطحالب البحرية، ولم يكن الناسُ على علم بذلك قبل القرن الحالى.

إلا أننا نجد ذلك فى سورة المائدة فى قول الله ـ عز وجل: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩٦﴾﴾ [المائدة].

﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ﴾ من قبل، إلا أن التقدمَ العلمى فى علوم الأغذية والبحار أعاننا على تفهم وجهٍ من وجوه العلم فى الآية، لم يكن معروفًا من قبل، ولو لم تنص الآية الكريمة على حل أكل طعام البحر ما كان أكله حلالاً.

إن التقدم العلمى دائمًا فى خدمة القرآن العظيم وخدمةِ تفسير آياته وبيان معانيه، وما يكتشفُ العلماءُ حقيقةً من حقائق العلم فى أى زمان ومكان إلا ووجدوا لها فى القرآن والسنة حكمًا وبيانًا.



١ - طعام الأصحاء وطعام المرضى:

كل كائن حى يحتاج إلى الغذاء ؛ النبات يحتاج إلى غذاء، وكذلك سائر الدواب والطيور والحشرات، والإنسان أيضًا يحتاج جسمه إلى غذاء ليعيش، فالغذاء ضرورى لحياة الإنسان، إلا أنه من الواجب على الإنسان أن يتناول من الطعام القدر الذى يكفيه لا يزيد عنه؛ لأن ما يزيد من الطعام عن حاجة الجسم ومتطلباته الحيوية يضر الجسم، وقد يسبب له الكثير من المتاعب على المدى القريب، وكثيرا من الأمراض على المدى البعيد أيضًا.

والجهاز الهضمى هو الذى يهضم الطعام الذى يتناوله الإنسان، وتنتهى عمليات الهضم فى الأمعاء الدقيقة باستخلاص العناصر الغذائية الأولية من الطعام وهى ستة:

الجلوكوز، والدهنيات، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء. وتمتص هذه العناصر الغذائية من خلال جدار الأمعاء، وتصل إلى الكبد وهو المطبخ المركزى العام فى جسم الإنسان، وفيه تتحول المواد الغذائية الواصلة من الجهاز الهضمى إلى مواد غذائية تتقبلها خلايا الجسم وتتغذى عليها.

ومن الكبد يعود الدم محملاً بتلك المواد الغذائية إلى القلب، والقلب يوزعها على أعضاء الجسم جميعًا. ولاشك أن أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى، والدورى، والتنفسى، والعصبى، والغدد الصماء، والجهاز الحركى، وغيرها وغيرها. الكل يعمل فى تعاون كامل ، وفى منتهى الدقة والاتزان كل جهاز من أجهزة الجسم يعمل مع الأجهزة الأخرى فى تناسق وتعاطف وتعاون، وإذا مرض عضو منها كالقلب أو الرئتين أو الكبد مثلاً، تأثرت الأعضاء الأخرى جميعًا، وتكيف نظام عملها بحيث يتناسب مع كفاءة العضو المريض مما يساعده على الشفاء، ونقرأ فى السنة النبوية عن هذه الحقيقة العلمية.

فقد أخرج الإمام مسلم فى صحيحه عن النعمان بن بشير ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: **«مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»**.

الحديث النبوى الشريف يبيّن تعاون أعضاء الجسم جميعًا مع بعضها البعض.

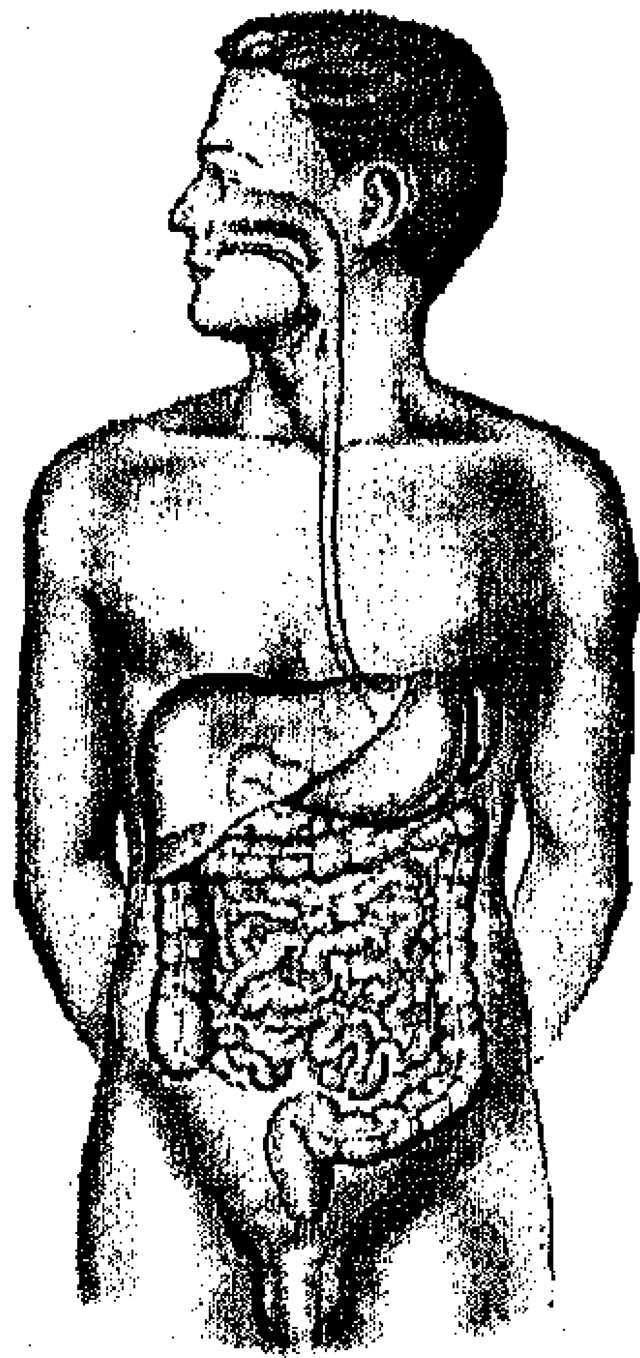
فلا يستقل عضو بعمله بعيدًا عن الأعضاء الأخرى، بل الكل في عمل مشترك، يهدف إلى كمال صحة الجسم واستمرارها. وإذا مرض عضو من أعضاء الجسم تأثرت كل أعضاء الجسم الأخرى، ولقد ضرب رسول الله ﷺ بتعاطف أعضاء الجسم، وتعاونها مع بعضها البعض مثلاً لمجتمع المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم.

وبذلك ربط الحديث النبوى الحقيقة العلمية بالهداية الخلقية، والهداية الاجتماعية، والهداية الدينية الجامعة.

ونلاحظ أن الحديث النبوى ذكر الجسد، ولم يقل «مثل الإنسان إذا اشتكى منه عضو» لأن الإنسان ليس جسدًا فحسب، بل هو جسد ونفس وروح، ولكل منها مجالات صحية، والنفس والروح لا تتكون من أعضاء كالجسم، فالجسم وحده هو الذى يتكون من أعضاء، لذلك قال رسول الله ﷺ: «**مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**».

والجهاز الهضمى الرئيسى يوجد فى البطن، وجدار البطن الأمامى لين قابل للاتساع، فهو غير محاط بجدار صلب كالضلوع التى تحيط بالصدر، ولو حدث هذا للبطن، ما أعطى مجالاً لاتساع التجويف البطنى فى حالة امتلاء البطن بعد تناول الطعام، أو انتفاخها بالغازات فى حالات عسر الهضم، ولأصيب الإنسان بالاختناق بعد تناول كل طعام.

فالجدار الأمامى للبطن يندفع إلى الأمام بعد تناول الطعام والشراب، وذلك يعطى حيزًا كافيًا للطعام والشراب فى المعدة والأمعاء، لذلك كان من الخطأ أن ينام الإنسان على بطنه وخاصة بعد تناول الطعام؛ لأن النوم على البطن يحُدُّ من اتساع التجويف الصدرى، وبالتالى يقيد حركة التنفس، بل ويحُدُّ من اتساع التجويف البطنى، فيُحدث ضيقًا إضافيًّا لحركة التنفس، مما يجعل التنفس سطحيًّا، وذلك يؤدى إلى قلة الأكسجين بالدم، وارتفاع مستوى ثانى أكسيد الكربون فيه.



الجهاز الهضمى فى الإنسان

وكل ذلك يؤدى إلى الشعور بالضعف العام والصداع، وهذا يحدث غالبًا لأولئك الناس الذين ينامون على بطونهم، وخاصة بعد تناول الطعام، فيقومون من نومهم مرهقين متعبين ومُصَدَّعين.

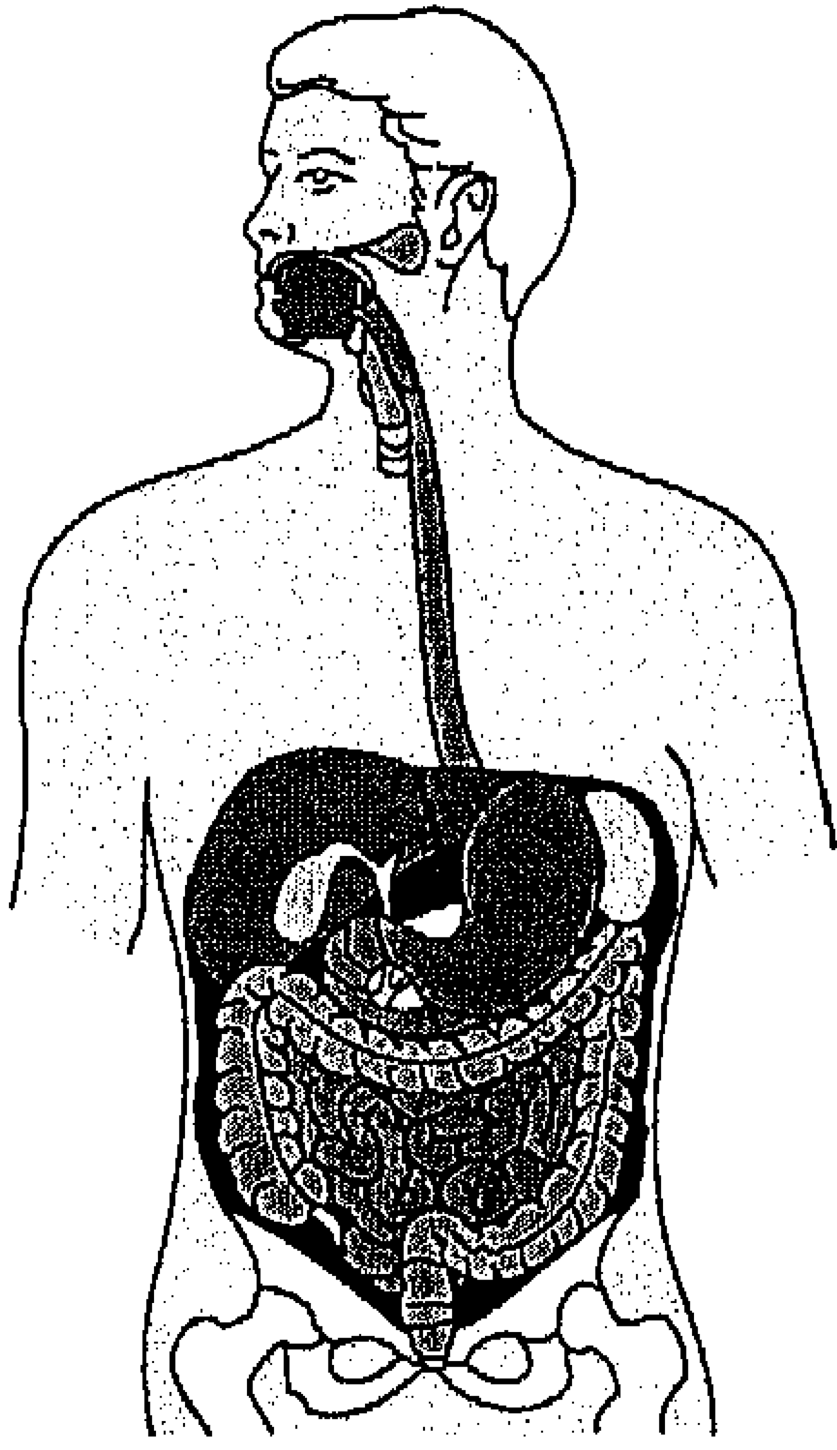
ولقد علمنا التفسير العلمى كل ذلك مما لم يكن معروفًا من قبل، ولكن الذى يقرأ فى السنة النبوية المشرفة يجد فى ذلك علمًا.

فقد روى الإمام ابن ماجه، عن عاصم ابن محمد بن زيد بن عبد الله بن عمر - رضى الله عنهما - قال: «نهانا رسول الله ﷺ أن ننام على بطوننا».

وروى الإمام الترمذى فى سننه عن أبى سلمة عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: رأى رسول الله ﷺ رجلاً مضطجعًا على بطنه فقال: «**إن هذه ضجعة لا يحبها الله**» .

وفى أثناء المرض تقل كفاءة الجهاز الهضمى، فيجب أن يتناول الإنسان المريض طعامًا خفيفًا سهل الهضم وبقدر قليل، ولا نكره المريض على الطعام والشراب أكثر مما يشتهى.

فقد أخرج الإمام الترمذى عن عقبة بن عامر الجهنى أن النبى ﷺ قال: «**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم**» .



يفصل التجويف الصدرى عن البطن عضلة الحجاب الحاجز

وكيف يطعم الله تعالى الإنسان المريض دون أن يأكل ، ويسقيه دون أن يشرب؟ .

لم نفهم نحن ذلك إلا حديثًا أيضًا من خلال تقدم العلوم الطبية، ففى حالة امتناع الإنسان عن الطعام، فإن الجسم يستمد الطاقة من الجليكوجين والبروتين والدهون المختزنة بالجسم، لذلك نجد المريض الذى يمتنع عن الأكل، يقل فى الوزن؛ لأن كثيرًا من مواد جسمه تستنفد فى عمليات الاحتراق بالجسم، إلى ثلاثة أشياء:

١ - الطاقة الحرارية (مثل الطاقة الناتجة من تناول الطعام).

٢ - الماء (مثل الماء الذى يشربه).

٣ - غاز ثانى أكسيد الكربون.

ففى حالة امتناع الإنسان عن الطعام، تجد خلايا جسمه الطاقة لها من مواد مختزنة فى جسده مما يغذيه، وتحدث فيه عمليات احتراق تنتج ماءً يسقيه، من هنا نفهم بعض المعانى فى حديث رسول الله ﷺ قال: «**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم**» .

٢ - طعام الإنسان في فترة النقاهة من المرض:

فى هذه الفترة ينبغى أن يكون الطعام خفيفًا وسهل الهضم؛ لأن الجهاز الهضمى لا يكون قادرًا على هضم وجبات كبيرة من الطعام، ونقرأ فى السنة النبوية فى ذلك علمًا، فقد أخرج الإمامان الترمذى، وأبو داود عن أم قيس الأنصارية قالت:

دخل علىّ رسول الله ﷺ ومعه على ابن أبى طالب ، وعلىٌّ ناقهٌ (أى فى دور النقاهة من مرضه)، ولنا دوالى معلقة (أى شماريخ من التمر) وقام ليأكل، فقال رسول الله ﷺ: «**مَهْ مَهْ يا على، فإنك ناقه**» أى كف عن ذلك الطعام فإنك فى دور النقاهة، فكف علىّ - رضى الله عنه -، وقالت: وصنعت شعيرًا وسِلقًا فجئت به (يعنى حساء). فقال رسول الله : «**يا على، أصب من هذا فهو أنفع لك**».

ذكر التين والزيتون فى القرآن الكريم:

ذكر التين فى آية واحدة فى سورة التين، وذكر الزيتون فى ست آيات فى سورة الأنعام ٩٩، الأنعام ١٤١، النحل ١١، والتين ١، وعبس ٢٩، والنور ٣٥، كما جاء ذكر التين والزيتون فى أحاديث نبوية كثيرة .

فى سورة التين قال الله عز وجل: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ۝٣ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝٤﴾ [التين].

أقسم الله تعالى بأربعة أشياء: التين، والزيتون، وطور سينين، وهذا البلد الأمين فهما فاكهتان ومكانان، فماذا عن التين كفاكهة؟:

إنه فاكهة سهلة الهضم، كثيرة الفائدة للإنسان، وهو غنى بالسكريات والفيتامينات والأملاح، ومواد كيميائية عضوية أخرى مفيدة لجسم الإنسان فى الصحة والمرض، وهو يحتوى على ٢٠٪ من وزنه سكريات، وهى سكريات أحادية سهلة الهضم، سريعة الامتصاص وتعطى طاقة حرارية للجسم وغذاء للخلايا، والتين علاج مفيد لفقر الدم، وحموضة الدم بسبب ما يحتوى التين عليه من مواد قلوية، وعلاج مفيد أيضًا فى حالات سوء التغذية، والنقاهة من الأمراض، وهو من أفضل الفاكهة فائدة فى علاج حالات الإمساك المزمن، وحالات مرضية أخرى.

والتين من أشجار الجنة، ولقد تغنى به كثير من الشعراء، قال أحد الشعراء قديمًا:

التين يعدل عندى كل فاكهة
إذ انثنى مائلاً فى غصنه الزاهى
مخمش الوجه قد سالت حلاوته
كأنه راكع من خشية الله



التين من أفضل أنواع الفاكهة فى غذاء الإنسان

أما الزيتون: فهو شجر قديم ووصفه القرآن بالشجرة المباركة ، والزيتون مادة غذائية فاتحة للشهية بسبب احتوائها على مواد عطرية، وزيت الزيتون مفيد لصحة الجسم لاحتوائه على قدر كبير من فيتامين د، المفيد لنمو العظام والأسنان؛ لأن شجرة الزيتون لا تثمر إلا بعد أن تبلغ أشدها في النمو، ويتم ذلك خلال سنوات عديدة، ثم تقضى سنتين كاملتين تمتص أشعة الشمس لتكوين ثمارها، والأشعة فوق البنفسجية فى أشعة الشمس تحول الزيت إلى فيتامين د، لذلك يحتوى الزيتون على قدر كبير من فيتامين د.

ويقترب التركيب الكيميائى لزيت الزيتون من الدهون الموجودة فى لبن الأم، لذلك فزيت الزيتون أسهل وأسرع الزيوت هضمًا، إذ يتم هضمه وامتصاصه بعد أربع ساعات، بينما تهضم الدهون، والزيوت الأخرى بعد ثمانى ساعات.

ويحتوى زيت الزيتون على فيتامين هـ، اللازم لتمام صحة الغدد التناسلية، وعلى فيتامين أ اللازم لصحة الجلد والأغشية المخاطية نظيرة الجلد، ولصحة شبكية العين أيضًا، ولا يسبب زيت الزيتون ارتفاعًا فى الكوليسترول بالدم، كما تفعل الدهون الحيوانية ، ويفيد زيت الزيتون فى زيادة نشاط خلايا الجهاز العصبى المركزى، ويزيد من قوة التركيز الذهنى، فضلاً عن أنه منشط للحويصلة المرارية، ولحركات الأمعاء.

والزيتون غذاء للإنسان، وزيته إدام ودواء ، وقال رسول الله ﷺ : «ائتدموا بالزيت، وادهنوا به، **فإنه من شجرة مباركة**» .

وقد يكون ذكر التين والزيتون فى سورة التين لما فى الفاكهتين من فوائد كثيرة للإنسان.

وقال ابن العربى فى «أحكام القرآن» فى شرحه لهذه الآيات: التين والزيتون قد يكون المعنى على الحقيقة، وقد يكون على المجاز، ولكن لا يُعدل عن الحقيقة إلى المجاز إلا بدليل، وإنما أقسم الله تعالى بالتين والزيتون ليبين وجه المنة العظمى فى أرزاقه للناس.

وقال القرطبى: أصح الأقوال ما قاله ابن عباس رضى الله عنهما: «هو تينكم الذى تأكلون، وزيتونكم الذى تعصرون منه الزيت»، كما قال تعالى: ﴿ **وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ** ﴿٢٠﴾ ﴾ [**المؤمنون**]، وقال الزمخشرى فى تفسيره : التين كناية عن مهجر إبراهيم ومولد عيسى ومنشأه، والطور المكان الذى نودى منه موسى، والبلد الأمين مبعث النبى محمد ﷺ.

ويمكننا أن نفهم أن الله تعالى أقسم بالتين والزيتون على الحقيقة أو المجاز أو بهما معًا:

فهما على الحقيقة: لفائدة كل منهما الصحية والغذائية، ولكون كل منهما رزق حسن فى الدنيا والآخرة.

وهما على المجاز: التين يرمز لآدم - عليه السلام - لأن أوراقه كانت ستر آدم وزوجه فى الجنة؛ لقوله تعالى فى سورة الأعراف: ﴿ ... وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ ... ﴿٢٢﴾ ﴾ [الأعراف]، والزيتون يرمز للقدس مقام إبراهيم وعيسى - عليهما السلام - وغيرهما من الأنبياء، وطور سينين يرمز إلى موسى - عليه السلام، والبلد الأمين يرمز بها إلى سيد الأنبياء والمرسلين - عليه الصلاة والسلام.

فكأن قوله تعالى: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ ﴿٣﴾ ﴾ [التين] قسم بالرسالات كلها، أما ما جاء فى القرآن الكريم وفى الحديث النبوى الشريف عن التين والزيتون فى غير سورة التين، فقد ذكرا كنعمة من نعم الله على عباده طعامًا ورزقًا ودواء، ونعمة على عباده فى الدنيا والآخرة.

ذكر الزيتون كنعمة وغذاء ورزق:

ذكر الزيتون فى القرآن الكريم فى ست آيات، دلالة على أهميته للإنسان طعامًا وفاكهة ورزقًا ودواء.

جاء فى سورة الأنعام الآية: ٩٩

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ ﴾ [الأنعام].

مشتبهًا: أى يشبه بعضه بعضًا فى القدر واللون والطعم. وفى لسان العرب: اشتبها أى أشبه كل واحد منهما صاحبه

ذكر الزيتون فى هذه الآية الكريمة فى معرض الحديث عن منّ الله - تعالى - على عباده، بتوفير الأرزاق والغذاء والفاكهة وأنواع الطعام الكثيرة، وذلك حتى يلفت انتباه قارئ الآية الكريمة أو المستمع إليها، إلى حكمة الله - تعالى - فى خلقه ورحمته بعباده، وأنه - تعالى - صدق وعده إذ قال: ﴿ وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ... ﴿٦﴾ ﴾ [هود]. واستهلت الآية الكريمة بالقول: ﴿وهو الذى﴾ أى هو الله وليس غيره.



وفى سورة الأنعام أيضًا قال الله - عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾﴾ [الأنعام].

ذكرت الآية الكريمة الكثير من أنواع الطعام ومنها الزيتون، واستهلت بنفس الاستهلال ﴿وهو الذى﴾ أى: هو الله وليس غيره؛ لأنه هو الرازق ولا رازق سواه. قوله، تعالى: ﴿... كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ... ﴿١٤١﴾﴾ [الأنعام] فيه إباحة أكل الثمار ولو قبل تمام نضجها، وفى الآية أيضًا إعطاء الكفاية للناس قبل مطالبتهم بأداء ما عليهم من حق، قال تعالى: ﴿... كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ... ﴿١٤١﴾﴾ [الأنعام].

وقال: ﴿... مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ... ﴿١٤١﴾﴾ [الأنعام] أى يشبه بعضه بعضًا فى الجودة والحسن ويختلف فى الطعم. واختلاف الطعم على اختلاف الصورة أغرب فى الخلق وأدل على المقدرة.

وجاء ذكر الزيتون فى سورة عبس فى معرض الحديث عن أمر الله - تعالى - للإنسان بالنظر إلى طعامه الذى رزقه الله - تعالى - إياه، قال تعالى فى سورة عبس: ﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾﴾ [عبس] الآية الكريمة تبين قدرة الله - تعالى - فى خلق أنواع الطعام للإنسان، كيف أنزل من السماء ماء المطر منهمرًا إلى سطح الأرض، وكيف أحيا به الأرض بعد موتها، وكيف شق الأرض شقًّا وأنبت فيها من كل الثمرات طعامًا للإنسان ورزقًا له من ربه تعالى.

وذكر الزيتون فى سورة النحل، قال تعالى: ﴿يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ [النحل] وذكر الزيتون فى سورة المؤمنون بمعنى آخر، قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴿٢٠﴾﴾ [المؤمنون]، والشجرة شجرة الزيتون تعصر زيتًا، وتؤكل إدامًا.

وفى سورة النور أشار إلى شجرة الزيتون دون ذكر اسمها ، قال الله ـ عز وجل: ﴿ ... يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ... (٣٥) ﴾ [النور].

وجاء فى الأثر أن مريضًا قال لابن سيرين: رأيت فى المنام كأنه قيل لى: كُل بَيْن اللائين تشفه. فما تأويل ذلك . قال ابن سيرين: كل الزيتون فإنه شجرة مباركة لا شرقية ولا غربية .

وذكر العنب مع ذكر الزيتون فى آيات كثيرة: ذلك لأن العنب فاكهة وطعام ورزق حسن، والعنب فاكهة قديمة جدا، ورد ذكره، وفى أساطير الأولين، وجعل له الإغريق إلهًا، وفوائد العنب الصحية لا تحصى، ويكفى أن نعلم أن العنب أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة لصحة الجسم، فله دور هام فى بناء أنسجة الجسم ، وعلاج كثير من الأمراض، كما أنه يقى الجسم من أمراض شتى.

والعنب أغنى الفواكه بالفيتامينات وخاصة أ ، ب ، ج، وأغنى الفواكه بالأملاح المعدنية، وفيه كل العناصر الغذائية، وهو غذاء سريع الهضم جدًّا، وله قيمة غذائية كبيرة، وله فوائد علاجية لأمراض الجسم وخاصة أمراض الكبد، والإمساك، وحالات الشيخوخة، وفقر الدم، وأفضل غذاء فى حالة النقاهة، والعنب مفيد للإنسان فى حالتى الصحة والمرض، وكل أنواع العنب تفيد، وهو مفيد من القشرة إلى البذرة، ففى القشرة مواد مفيدة للأمعاء، والعنب المجفف ـ الزبيب ـ يحتفظ بأكثر خواص العنب الطازج.

ومنذ أقدم العصور صنع الناس من العنب خمورًا وبذلك أفسدوه، وجعلوا من العنب المفيد خمرًا مضرًّا، ونزلت أول آية فى المنهج العلاجى من الإدمان على الخمور[1] فى سورة البقرة فى قول الله ـ عز وجل: ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ... (٢١٩) ﴾ [البقرة].

* * *

(١) راجع كتاب «المحرمات فى الإسلام على ضوء العلم الحديث» للمؤلف.

النخلة من أهم الأشجار فى هذه الأرض، وأكثرها بركة، وهى من أشجار الجنة أيضًا، كما قال الله عز وجل فى سورة الرحمن: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ۝٦٨﴾ [الرحمن].

وثمر النخلة طيب على أى شكل من أشكاله، من رطب، وبُسْر، وبلح، وزَهْو، وتمر، وهو غذاء للإنسان، وفاكهة وحلوى، ويؤكل ثمر النخلة رطبًا وتمرًا وجافًا ويانعًا.

ولو حفظ جيدًا لظل محتفظًا بخواصه الغذائية سنة كاملة أو يزيد، حتى يظهر المحصول الجديد، والنخلة شجرة قديمة فى هذه الأرض، أنبتها الله تعالى قبل خلق الإنسان، فما إن خُلق الإنسان حتى وجد ثمار النخيل أمامه غذاء له ورزقًا.

وكانت الأمم السابقة تزرع النخل، وتعتمد على ثمره فى طعامها، وعلى سعفه فى كسائها وكثير من صناعاتها، ومن الاكتشافات الأثرية لمصر القديمة، اكتشف أن النخل قد كثرت زراعته فى العصر الفرعونى، وما من منزل كان يخلو من بساتين ينمو فيه النخل، وجاء ذكر النخل فى قصة فرعون مع السحرة عندما غضب عليهم لما أعلنوا إيمانهم بالنبى موسى عليه السلام، وفى ذلك يقول الله عز وجل يحكى ما قال فرعون فى سورة طه الآية: ﴿قَالَ آمَنتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَأُقَطِّعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُم مِّنْ خِلَافٍ وَلَأُصَلِّبَنَّكُمْ فِي جُذُوعِ النَّخْلِ ... ۝٧١﴾ [طه].



١ - النخل من أهم الأشجار في العالم:

النخل من أشهر الأشجار، وينبت فى بقاع كثيرة فى العالم، والعالم العربى أكثر بقاع العالم ثراءً فى النخيل، ويصل عدد أشجار النخل فى العالم نحو مائتى مليون نخلة أكثر من نصفها فى العالم العربى، والعراق أكثر بلاد العالم نخيلاً ويليه الجزيرة العربية وأبو ظبى.

وينتج العالم من التمور سنويًا نحو مليونى طن، ويوجد من التمور نحو ألفى

صنف منها فى العراق وحده ستمائة صنف، وفى الجزيرة العربية أربعمائة صنف، والنخل شجر دائم الخضرة، جميل المنظر، كثير النفع، والنخل شجر قديم ، وكان الناس يعتمدون عليه اعتمادًا رئيسيًّا فى غذائهم وكسائهم وملبسهم، ولا يزال النخل مصدرًا معطاءً للإنسان والغذاء والكساء والمأوى، والنخل هو النبات الصحراوى الوحيد الذى يُؤتى من الثمرات الخير الكثير، كمًّا وكيفًا، ونفعًا وغذاء.

ولو زرعت الصحروات نخلاً لصحت زراعته، ولأعطى محاصيل وفيرة وأموالاً طائلة وخيرًا عميمًا، ولكان دعامة قوية لقيام صناعات كبرى مثل مصانع إنتاج السكر، ومصانع إنتاج الزيوت، ومصانع علف الماشية، ومصانع الورق ومصانع الأخشاب، ومصانع الأقمشة، ولقامت بجانب ذلك ثروات حيوانية ضخمة من الخيل والماشية والإبل، ولا يحتاج النخل إلى جهد كبير فى زراعته.

وبذلك تتحول الصحروات الموحشة إلى جنات وبساتين، والأرض الجرداء أرضًا مخضرة، والوديان القاحلة إلى روضات من نخيل صنوان وغير صنوان، ومن طلعها قنوان دانية بأطيب الثمرات.

وفضلاً عن ذلك، فإن زراعة الصحراء نخلاً ستغير البيئة الصحراوية فتمنع العواصف الرملية أو تقللها، وتزيد الجو نقاء وتمنع زحف رمال الصحراء على الأراضى الزراعية.

٢ - النخلة هي الشجرة الطيبة:

فالنخلة هى الشجرة التى حنّ جذعها لرسول الله ﷺ لما فارقه شوقًا إلى قربه، فقد روى الإمام البخارى عن حفص بن عبيد الله عن أنس عن جابر - رضى الله عنهم - قال:

كان المسجد مسقوفًا على جذوعٍ من نخل فكان النبى ﷺ إذا خطب يقوم على جذع منها فلما صُنع له المنبر، فكان عليه، سمعنا لذلك الجذع صوتًا كصوت العشار، حتى جاء النبى ﷺ فوضع يده عليه فسكنت.

وهى الشجرة الطيبة التى أجاء الله المخاض للسيدة مريم عليها السلام إلى جذعها، وولدت النبى عيسى عليه السلام تحتها ، كما قال تعالى: ﴿ **فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ ...** ﴿٢٣﴾ ﴾ [مريم].

ولقد ضرب الله تعالى بالنخلة مثلاً للكلمة الطيبة فى سورة إبراهيم: ﴿ **أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ** ﴿٢٤﴾ **تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ** ﴿٢٥﴾ ﴾ [إبراهيم].

مثل المؤمن كالنخلة: ذكر القرطبى أن الغزنوىّ روى حديثًا عن النبى ﷺ قال: **«مثل المؤمن كالنخلة إن صاحبته نفعك، وإن جالسته نفعك، وإن شاورته نفعك، كالنخلة كل شيء فيها ينتفع به»**.

ويقول الإمام ابن القيم فى تفسير الحديث الشريف: إن المؤمن مثله مثل النخلة:

١ - فى ثبات أصلها فى الأرض واستقرارها فيه مثل الكلمة الطيبة.

٢ - فى طيب ثمرها وعموم المنفعة بها، وكذلك المؤمن طيب الكلام طيب العمل يعم نفعه على الناس.

٣ - فى دوام زينتها فلا يسقط ورقها عنها أبدًا، كذلك المؤمن لا يزول عنه لباسُ التقوى أبدًا.

٤ - ثمرها سهلٌ قريبُ المنال، وكذلك المؤمن خيره سهل وقريب لغيره من الناس.

٥ - النخلة أصبرُ الشجر على الرياح والأنواء، وأصبرُها على العطش، وكذلك المؤمن أكثرُ الناس صبرًا على المصاعب والمعوقات، لا تزعزعه عن عقيدته أى قوة فى الأرض.

٦ - كل ما فى النخلة ينتفع به من ثمر وجذع، وأوراق، وسعف وغير ذلك، كذلك المؤمن كله نفع وخير للناس جميعًا.

٧ - قلب النخلة من أطيب قلوب الشجر طعمًا ومنظرًا، وكذلك قلب المؤمن من أطيب قلوب البشر.

٨ - لا يتعطل نفع النخلة فى أى ظرف من الظروف، فإذا تعطلت منها منفعة، ظلت فيها منافع أخرى، وكذلك المؤمن لا يخلو من خصال الخير أبدًا.

٩ - النخلة تتكلف القليل ولكنها تعطى الكثير، وكذلك المؤمن يفيد المجتمع أكثر مما يستفيد منه، يأخذ القليل ويعطى الكثير.

١٠ - ثمرات النخيل طيبة على أى شكل من أشكالها، وكذلك أعمال المؤمن طيبة على أى صورة من صورها.

وخرّج البخارى عن ابن عمر - رضى الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: **«إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم»**.

وقال الإمام الحافظ ابن حجر العسقلانى: بركةُ النخلة موجودةٌ فى جميع أجزائها، ومستمرةٌ فى جميع أحوالها، فمن حين تطلع إلى حين أن تَيْبَسْ، تؤكل أنواعًا. ثم بعد ذلك ينتفع بجميع أجزائها، حتى بالنوى فى علف الدواب، والليف فى الحبال، وغير ذلك مما لا يخفى، وكذلك بركة المسلم عامة فى جميع الأحوال، ونفعه مستمر له ولغيره حتى بعد موته.

٣ - التوسع الرأسي في زراعة المحاصيل:

اهتم الناس بإنتاج أكبر قدر ممكن من المحاصيل الزراعية فى أقل مساحة ممكنة من الأرض، ويتم لهم ذلك إذا زرعوا أكثر من محصول على نفس الأرض دون أن يؤثر أى زرع على صحة إنتاجية الزرع الآخر، وهذا هو قصارى ما وصل إليه علماء الزراعة فى عصر العلم الحالى، إلا أننا نجد فى القرآن الكريم عن ذلك علمًا.

ففى سورة الكهف قصّ القرآن الكريم علينا قصة الرجلين، جعل لأحدهما جنتين، والجنة هى المكان المزروع من الأرض، والمحاط بأشجار عالية يخفيها عن الناظرين ويحفظها من شدة الرياح وزحف الرمال، ولذلك تسمى قطعة الأرض هذه (جنة). يقول الله عز وجل فى سورة الكهف: ﴿وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلاً رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ﴿٣٢﴾﴾ [الكهف].

فالشجر المحيط بذلك البستان كان نخلاً، والبستان كان مزروعًا بالأعناب، ومن خلال النخل والأعناب زُرع البستان بزروع مختلفة أخرى، وبذلك تم التوسع الرأسى فى زراعة ذلك البستان بمحاصيل متعددة، وبلغ القمة فى الإنتاج فى محاصيل النخل والأعناب والزراعات التقليدية، فضلاً عن أهمية زراعة النخل حول البستان؛ وذلك حقق له ثلاث فوائد: فائدة فى حماية محاصيل البستان، وفائدة فى محصول إضافى هو محصول التمر، وفائدة أخرى هى فائدة جمالية لذلك البستان، فبدأ فى أبهى صورة وأجملها.

وجاء ذكر النخل فى القرآن الكريم فى عشرين آية دلالة على أهميته للإنسان، ولم يذكر القرآن كلمة تمر، وإنما ذكر كلمة الرطب. وذكر الحديث النبوى التمر والرطب.

٤ - ثمرات النخيل كغذاء:

جاء ذكر ثمرات النخيل فى كثير من الأحاديث النبوية التى تشير إلى أهمية التمر والرطب كغذاء للإنسان.



والتمر ثمر غنى بالمعادن والأملاح، ويحتوى الكثير من الفيتامينات والسكريات والبروتينات والدهون، فهو غذاء يكاد يكون كاملاً.

ومائة جرام من التمر (نحو سبع تمرات) تحتوى على العناصر التالية:

٢٠ جرام ماء، ٢ جرام بروتين، ٠,٥ جرام دهون، ٧٥ جرام سكريات، ٤ جرام ألياف، ٦٠ وحدة دولية فيتامين أ.

[وفيتامين أ يحمى العين من الجفاف ويقوى أعصاب العين وربما يكون الرطب والتمر من أسباب حدة البصر لدى سكان الصحراء].

١,٠ مللى جرام فيتامين ب، ٨٠مللى جرام بوتاسيوم، ٥ مللى جرام حديد، ٦٥ مللى جرام كبريت، ٦٥ مللى جرام ماغنسيوم، ٦٥ مللى جرام كالسيوم، ٢٠مللى جرام نحاس، ٧٠ مللى جرام فوسفور، ومواد أخرى.

٥ - النوى كمصدر غذائي:

تحتوى نواة البلحة على نسبة عالية من المواد الدهنية تصل إلى ٨٪ من وزنها ووزن النواة ١٠٪ من وزن البلحة أى إن طن البلح، فيه مائة كيلو جرام نوى، يمكن الحصول من ذلك النوى على ثمانية كيلو جرامات من الزيت الجيد، يسد فراغًا من احتياجاتنا الغذائية، ونحصل أيضًا على اثنين وتسعين كيلو جرامًا من جريش النوى الذى يصلح علفًا للماشية.

ومن المواد الأخرى ما تشبه هرمون Oxytocin الذى يسبب انقباض عضلة الرحم عند الولادة وبعدها، ومواد أخرى تقلل من نشاط الغدة الدرقية، فتهدئ الأعصاب، وتعالج القلق النفسى أيضًا.

ويحتفظ التمر بخواصه الغذائية لمدة تزيد على العام حتى يأتى المحصول الجديد وبذلك يكون التمر غذاء دائمًا للناس طوال أيام السنة.

فالتمر يزيد الجسم قوة ونشاطًا، ويساعد على نمو الجسم، ويعالج سوء التغذية وأمراضها، ويحفظ سلامة الكثير من أعضاء الجسم، والتمر سهل الهضم أيضًا.

وروى مسلم فى صحيحه عن هشام بن عروة عن أبيه عن السيدة عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يجوع أهل بيت عندهم تمر**».

وجاء ذكر النخلة فى القرآن الكريم فى عشرين موضعًا دلالة على أهميتها للإنسان غذاء وصحةً وخيرًا ومالاً.

نقرأ فى سورة الأنعام قول الله - عز وجل: ﴿**وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا**

نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ ﴾ [الأنعام].

﴿ وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ ﴾: ابتداءٌ وخبر، والقنوان جمع قِنْو وتثنيته (قنوان) وجاء الجمع على لفظ الاثنين.

دانية: قريبة.

﴿ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ ﴾: أى نظر اعتبار، لا نظر إبصار مجرد عن التفكر والتدبر.

وفى سورة النحل يقول الله ـ عز وجل: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ ﴾ [النحل].

والنخل من أشجار الجنة كما أخبرنا الوحى الإلهى فى القرآن والسنة.

نقرأ فى القرآن الكريم فى سورة الرحمن قول الله ـ تعالى ـ عن الجنة: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾ ﴾ [الرحمن].

وخرّج الإمام أحمد فى مسنده عن رافع بن عمرو المزنى أن النبى ﷺ قال: «العجوة والشجرة من الجنة».

٦ - من ثمرات النخيل:

فى سورة النحل يقول الله ـ عز وجل: ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ... ﴿٦٧﴾ ﴾ [النحل].

لم تقل الآية: (ومن ثمرات النخيل تتخذون سكرًا ورزقًا حسنًا).

ولكن الآية قالت: ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ... ﴿٦٧﴾ ﴾ [النحل] أى: ومن ثمرات بعض أنواع النخيل وهى نخل البلح.

ولم يتبادر إلى ذهن المفسرين من قبل هذا المعنى العلمى فى الآية الكريمة؛ لأنهم لم يكونوا على علم بأنواع النخيل، فقد كانوا يَحْسَبون أَنَّ كل النخيل يثمر بلحًا وتمرًا، وما علموا أن نَخلَ البلح نوعٌ من النخيل، فالنخيل ثلاثة آلاف وخمسمائةِ نوعٍ من النخل.

فالنخل: جمع نخلة.

والنخيل: جمع نخل، فالنخيل جَمعُ الجمع، وهذا يدل على أن النخيل يجمع كلَّ أنواعِ النخل.

وما هى أنواع النخيل الأخرى، وما هى ثمراتها؟.

تنبت أنواع النخيل فى المناطق الاستوائية والمدارية إلا أن أنواعًا منها تنبت فى المناطق المعتدلة.

وأهم أنواع النخيل:

١ - **نخل البلح:** وهو النخلُ الذى يُزرع فى بلادنا، وهو مئاتُ الأجناس، ويُخرج

ثمرات مختلفًا ألوانها؛ من البلح والتمر، وباقى أنواع النخيل لا تثمر بلحًا مثل:

٢ - **نخل السابال** SABAL نشأ فى أمريكا ثم انتقل إلى أوروبا، والجزعُ مستقيمٌ وأملس.

٣ - **شجر الدوم**: ينبت فى مصر والسودان ونجد، وطوله نحو عشرة أمتار، ولا يُؤكل إلا جزءٌ من ثماره.

٤ - **شجر جوز الهند**: من أشهر النَخيليات، الجزع قد يرتفعُ إلى أربعين مترًا، ويعطى ثمرًا، هو جوز الهند.

٥ - **نخيل الجوبايا**: ينبت فى تشيلى وحدها، وثماره تشبه جوز الهند الصغير، ويَصْنَع منه الناسُ هناك نوعًا من الخمور.

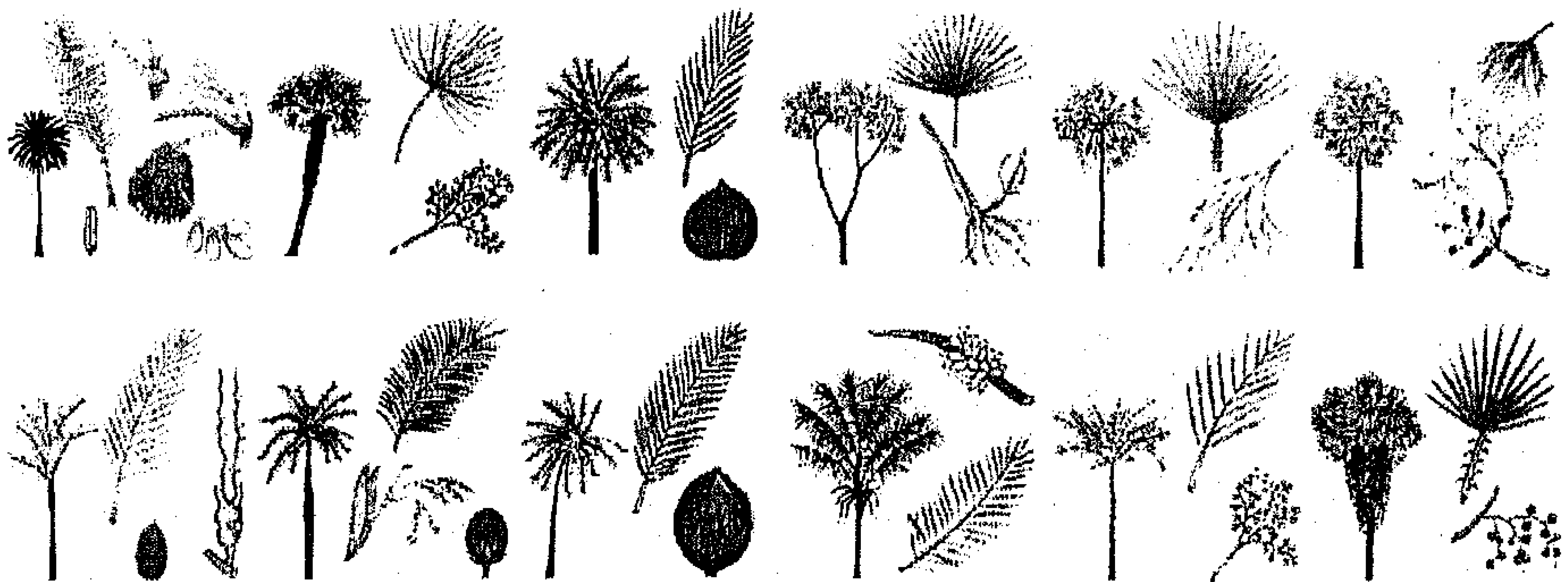
٦ - **نخل الزيت**: وينمو فى شرق آسيا ويختزن كميات كبيرة من الزيت فى الجذع ويسمى زيت النخل، ويستخدم فى صناعات المسلى النباتى والصابون وكثير من مستحضرات التجميل.

٧ - **نخل الفوفل**: ينبت فى جنوب شرق آسيا، وله ثمارٌ برتقاليةُ اللون فى حجم الليمونة الصغيرة، ويمضغها الناس هناك، لأن بها مادةً مخدرة تحدث سكرًا خفيفًا.

إذن فمن بعض أنواع النخيل، وهو نخل البلح، يتخذ الناسُ منه سكرًا، ورزقًا حسنًا.

فذلك قوله - تعالى - فى سورة النحل: ﴿ **وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا** ... ﴿٦٧﴾ ﴾ [**النحل**] والحرف (من) فى قوله تعالى: ﴿ **وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ** ﴾ للتبعيض أى ومن بعض أنواع النخيل. وفى ذلك إعجاز علمى عظيم.

هذه الآية هى أول آية نزلت فى تحريم الخمور، وصفت أكلَ الثمراتِ بالرزق الحسن، ولم تصف صُنْعَ الخمورِ منها بالحُسْن، ففهم الناس التلميحَ الذى قصدته الآية، وقل إقبالُ الناس على الخمور، ثم تتالت بعد ذلك الآياتُ التى تحرم الخمور، وانتقلت من التلميح إلى التصريح.



والنخلةُ شجرةٌ مباركة طيبة تعطى الخيرَ الكثير للناس والرزق الحسن .

٧ - كيف ضرب رسول الله ﷺ بالنخلة مثلاً؟

عن أنس - رضى الله عنه - أن النبى ﷺ قال: «**إن مثلَ الإيمان كمثل شجرة ثابتة! الإيمانُ عروقها، والصلاةُ أصلها، والزكاةُ فروعها، والتأذى فى سبيل الله نباتها، وحسنُ الخلق ورقُها، والكفُ عن محارم الله ثمرُها**» .

وخرج البخارى عن عبد الله بن دينار عن ابن عمر - رضى الله عنهما - قال: قال النبى ﷺ: «**أخبرونى عن شجرة تشبه المسلم لا يسقط ورقها، وتؤتى أُكلَها كل حين بإذن ربها**»، قال ابن عمر: فوقع فى نفسى أنها النخلة، ورأيت أن أبا بكر وعمر لا يتكلمان فكرهت أن أتكلم، فلما لم يقولا شيئًا قال رسول الله ﷺ: «**هى النخلة**» .

وقال الضحاك وابن جبير ومجاهد: إن المؤمنَ كشجرةٍ من النخل لا يزال يرفع له عملٌ صالحٌ فى كل حين ووقت كذلك المسلم لا يخلو من خصال الخيرات ولا يزال خيره مأمولاً، وشره مأمونًا.

والنخيل شجرٌ دائم الخضرة، وخضرةُ النبات تُعطى ظلاً ظليلاً، وهواءً عليلاً وجواً نقيًا، وما هى أهميةُ الخضرة فى الشجر، إن فيها سر الحياة للنبات، وللإنسان وللأحياء جميعًا فى هذه الأرض، وكيف كان ذلك؟ .

جو الأرض يحتوى على غازات من أهمها الأكسجين وثانى أكسيد الكربون. وغازُ ثانى أكسيد الكربون يوجد بنسبة ٣,٥ مجم/ لكل ١٠٠٠٠ مم من الهواء، أى نحو ٥٦٠ مليون طنٍ من غاز ثانى أكسيد الكربون، موجودٌ بالغلاف الجوى للأرض، وهذا القدر الهائل من الكربون الغازى لا يكفى النباتَ على الأرض إلا ثلاثين عامًا فقط، فالنبات يأخذه من الجو، ويصنِّعه فى الأجزاء الخضراء منه والأوراق الخضراء، إلى مواد نشوية وسكرية، فالأوراق الخضراء للنبات بها جسيماتُ اليخضور، التى هى مصانع عظيمةٌ جدًا، تصنّع من غاز ثانى أكسيد الكربون السكريات، فينمو النباتُ ويخرج الثمر، ومن نواتج التصنيع يخرج غاز الأكسچين الضرورى لحياة المخلوقات الحية جميعًا، فالمصدرُ الرئيسى لغاز الأكسچين وتجددُه هو الأجزاء الخضراء والأوراق الخضراء فى النبات، بوجود أشعة الشمس، وهذا ما يسمى بالتمثيل الخضرى أو الكلوروفيلى فى النبات.

والأوراق الخضراء فى النبات فى هذا العالم تستهلك ٣٠ مليون طن من غاز ثانى أكسيد الكربون فى كل عام، وبوجود الطاقة الشمسية تحول الأوراقُ الخضراء للنبات هذه الكمية من الكربون إلى ثمارٍ وفاكهةٍ وطعامٍ، بكمية تبلغ نحو ٤٠٠ ألف مليون طن كل

عـام، يعـيش علـيـهـا الإنسـان والحـيـوانُ والكائنات الحية الأخرى فى هذه الأرض.

وتنتج أوراقُ النبـات الأخضـر فى هذا العـالم أربعـين مليـونًا من الأطنان من غـاز الأكسجين كل عام، هذا الأكـسجين يحتاجه الأحـياء فى عـمليات الـتنفس، كمـا أنه هو الغاز الوحـيد الذى يسـاعد على الاشتـعال، ولولاه ما اشـتعلت أىُّ نـار فى الأرض، وما احترق أىُّ وقود.

إن المتـــر المربع من الورق الأخـــضـــر للنبات، يُنتـج بالتمثـيل الخضرى نحـو جرام من النشويات والـثمار كل سـاعة، ومن هنا ندرك أهميـة الأوراق الخضراء فـى النبات فى إنتـاج الطعـام لـلإنسـان والحـيـوان فى هذه الأرض، وفى إنتـاج غـاز الأكسـجـين الذى بدونه لا تكون على الأرض أحياء ولا حياة، إن الأوراقَ الخضـراء هى مصنع الغـذاء لكل كائن حى فى هذه الأرض، ولولاها لمات كلُّ مَن على الأرض جوعًا واختناقًا.

ومن هنا نسـتطـيع أن نفـهم الجـانب العلمى مـن الحـديث النبـوى الذى خَـرَّجـه البخـارى عن عبد الله بن دينار عن ابن عـمر رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: **«إن من الشـجر شـجرة لا يسـقط ورقُهـا وإنها مـثل المسلم»**.

وحديث نـبوى آخر يقـول النبى ﷺ: **«أخبـرونى عن شجـرة تشبـه المسلم لا يسـقط ورقها»**.

نلاحظ فـى هذه الأحـاديـث النبـــوية الشـريفة، وصفَ الشـجرةِ بأنهـا شجـرةٌ لا يسـقط ورقُـها، إشـارة إلى أهمـيـة الأوراق الخضراء فى الشجر لحيـاة المخلوقات جميعًا، وكان الناس قديمًا يفهمون من الحديث النبوى فى قوله ﷺ: **«لا يسقط ورقها»** أنَّ فائدة ذلك تكمن فى الظل الظليل للشجرة، وهذا حق، ولكن المغزى العلمى أبعد من ذلك كثيرًا، إن الورقَ الأخضـرَ فى الأشجار فـيه سر الحـياة للناس جميعًا.

وربط الحـديثُ النبـوى فـوائدَ الورق الأخـضـر بفـائدة المسلم الحق فى المجـتـمع الإسلامى، فـلا يكون منه للناس جميـعًا إلا كلُّ فائدةٍ وكلُّ خيرٍ. ومـا هى أفضلُ صفات المسلم، وخيرُ ما فيـه؟ يخبرنا الحديث النبوى عن ذلك. فقـد خرّج الإمام أحـمد عن أبى الدرداء ـ رضى الله عنه ـ أن النبى ﷺ قـال: **«أكمل المؤمنين إيمانًـا أحسنهم خلقًا»**، وسئل رسـول الله ﷺ: أىُّ الإيمان أفـضل؟ قـال: **«حسن الخلق»**.

وعن الإمـام أحـمـــد عن أبى الدرداء رضى الله عنه أن النـبى ﷺ قـال: **«أفـضل شىء فى الميزان يوم القيامة الخلق الحسن»**.

وخرّج الإمام أحـمد أيضًا عن زياد بن عـلاقة عن أسـامة بن شـريك قال: جـاءت الأعراب تسـأل رسول الله ﷺ: مـا خيـرُ ما

أُعطى الـناسُ يا رسـول الله قـال: «**خلق حسن**».

وإذا قارنا ذلك بالنبات نقـول: إن خيرَ ما فيه فائدةً ونفعًا هو الورق الأخضر فمنه نمو النبـات، ومنهُ الثمـر للناس، ومنه نقـاءُ الجو للأحياء جميعًا.

ونقرأ فى السنة النبـوية فى ذلك علمًا، فـعن أنس ـ رضى الله عنه ـ أن الـنبى ﷺ قال: «**إن مـثل الإيمـان كـمثل شـجـرة ثابتـة: الإيمـانُ عـروقـهـا، والصـلاة أصلُهـا، والزكـاة فروعها، والصيامُ أغصانُها، والتأذى فى سبيل الله نباتها، وحسنُ الخلق ورقها، والكف عن محارم الله ثمرها**».

نلاحظ قـوله ﷺ: «وحـسـن الخلق ورقهـا» فكما أن قـوام خُلُقِ المؤمن هو حسن الخلق، كما علمنا رسـول الله ﷺ فإن رسول الله ﷺ ضرب به مـثلاً للورق الأخـضر من الشجرة، فـهو قوام حياة الشجـرة كلها، فلا نموَّ ولا أغصـانَ ولا ثمارَ، إلا بوجـود الورق الأخضـر، ولذلك قال ﷺ: «وحـسنُ الخلقِ ورقها».

٨ - ثمرات النخيل في قصص القرآن:

جعل الله تعـالى مولد سـيـدنا عيسى ـ عليه السلام، معجـزةً من معجزات خلقه، وآية للناس جمـيعًا، وأمُّـهُ السيـدةُ مريمَ ابنةُ عمران ـ عليها السلام، وهى من سلالة النبى داود ـ عليه السلام، وأبوها عمران من علماء بنى إسـرائيل، وصاحـبُ صلاتهم، وكـانت أمها «حِنّه» من العابـدات، نذرت ابنتها مريم لخدمة المسـجد الأقصى، فاتخـذت مريمُ من المسجد محرابًا لها.

وقصة السيدة مـريم قصةٌ طويلة، ولها جوانب كـثيرة، وسنحـاول أن نتبـيّن الجانبَ العلمىَ منها.

لم يكن حَـمْلُ السـيدة مـريم بطفلهـا حملاً طبيعيًّا، ولم تكن فترةُ الحمل طبـيعية أيضًا، وقال ابن عباس ـ رضى الله عنهما ـ: «ما هو إلا أن حملت به فوضعته».

وعـندما أجـاء المخـاضُ السـيـدةَ مريم ـ عليها السـلام، استندت إلى جذع النخلة، وهى منهوكةُ القوى، وكانت فى موقفٍ حرجٍ وعـصيب، وفى ذلك نقـرأ فى سورة مـريم الآية: ٢٣ قول الله عز وجل:

﴿ **فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا** ... ﴿٢٦﴾ ﴾ [مريم].

﴿ **فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ** ﴾: أى ألجـأها المخـاض إلى جـذع النخلة، وأسقطت الباء كـما يقال أتيتك بزيد فإذا حـذفت الباء يقال: أتيـتك زيدًا. فالمعنى إذن أن المخاضَ ألجأها إلى جذع النخلة.

﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾﴾ [مريم]:

السَّرِيُّ: فى اللغة: هو النهرُ الصغير يسرى الماء فيه.

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾﴾ [مريم].

قال ابن عباس: كان جذعًا يابسًا من النخل، فقال الله ـ تعالى ـ لها: هزيه، وقال السدى: كان جِذْعُ النخلةِ يابسًا فهزته فإذا هو نخلةٌ مثمرةٌ فتساقط الرطبُ منها بين يدى السيدةِ مريم.

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ ... ﴿٢٥﴾﴾ [مريم]: أى هزى إليك جِذْعَ النخلة، وأدخلت الباءُ فى قوله: ﴿بِجِذْعِ النَّخْلَةِ﴾، كما قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ... ﴿٢٠﴾﴾ [المؤمنون] أى تُنبت الدهنَ، وأدخلت عليها الباء؛ لأن الأفعال في اللغة يُكنى عنها بالباء.

وهكذا جعل الله تعالى للنخلة شرفًا دون سائر الأشجار، فأجاء المخاضُ السيدةَ مريم إلى جذع النخلة، وَوُلد المسيحُ عليه السلامُ تحتها. ولماذا عرَّفَ الله تعالى النخلة؟ فقال: ﴿بِجِذْعِ النَّخْلَةِ﴾ ولم يقل: (جذع نخلة) وهى نخلة من بين نخل كثير؟.

عرَّف تلك النخلة لأنها هى النخلة الوحيدة التى أجرى الله عليها معجزة لمريم عليها السلام دون سائر النخل.

وكلمة «جذعُ النخلة» لم يُذكر فى القرآن إلا فى هاتين الآيتين فقط، وقال محمد بن سهل بن عَسكر: كان ذلك فى الشتاء.

وقال البيضاوى: إنها كانت نخلةً يابسةً لا رأس لها ولا ثمر، وكان الوقت شتاء، فهزتها فجعل الله لها رأسًا، وخوصًا وثمرًا.

ولعلها كانت النخلةُ الوحيدةُ فى العالم كلِّه التى كانت جذعًا يابسًا، فجعلها الله تعالى شجرةً مثمرة فى لمح البصر، ولعل هذا يكون متوافقًا ومتجانسًا مع قصة مريم عليها السلام، وحَمْلِها دون أن يَمسَسْهَا بشر، وحملها ومخاضها فى ساعة أو بعض الساعة، فقد حملت النخلةُ أيضًا، وأثمرت دون أن تُلقح من ذكر النخيل، وفى لحظات، وفى فَصْلٍ من فصول السنة لا يُثمر فيه نخل.

وإذا كان خلقُ النبى عيسى ـ عليه السلام ـ عجيبًا، فكان بدون أب، فقد كان خَلْقُ آدم أعجب، لقد كان بدون أب وبدون أم، وكذلك كان زوجه.

ولقد قرّر الله ـ تعالى ـ أن تكون ولادةُ عيسى معجزةً وآيةً للناس، ورحمةً من الله ـ تعالى، وكان أمرًا مقضيًّا.

ولقد ضرب الله ـ تعالى ـ بالنخلة مثلاً للكلمة الطيبة كما قال تعالى فى سورة إبراهيم: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ... ﴿٢٥﴾﴾ [إبراهيم]، وجاء فى السنة المشرفة أن النبىَّ ﷺ لما قرأ هذه الآية قال: «هى النخلة».

فكأن وقوفَ السيدة مريم ـ عليها السلام ـ بجانب النخلة فى موقفها هذا كان رمزًا لوقوفها بجانب الكلمة الطيبة، وبجانب الحق.

وإذا فكرنا فى الحالة النفسية التى كانت عليها السيدةُ مريم ـ عليها السلام ـ فى ذلك الوقت، لوجدناها قد عانت من آلام الوضع، وهى آلامٌ جسديةٌ شديدة، ولوجدناها قد عانت من آلامٍ نفسية أيضًا هزت قلبها الطاهر هزًّا.

فإن ولادة سيدنا عيسى بدون أب، أمرٌ لن يصدقَه أهلُها، ولن يصدقَه الناسُ أيضًا وسيرمونها بأقسى اتهام تتهم به امرأة، هذا فضلاً عن الحيرة والاضطراب والخوف بسبب الافتقارِ إلى الملجأ وإلى المعين.

كل هذه المشاعر أدت إلى حالةٍ من الإحباط النفسى. ونعلم من الطب النفسى فى عصرنا هذا، أن حالة الإحباط النفسى تدفع صاحبها إلى محاولة الانتحار، أو على الأقل تمنى الموت. وهذا ما عبرت عنه الآية الكريمة أدق تعبير فى قول الله تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾﴾ [مريم].

وهذه الحقيقة العلمية لم يتطرقْ إليها المفسرون لهذه الآية؛ لأن علمَ الإنسان لم يتوصل إلى معرفة هذه الحالة المرضية النفسية، وأحوالها ومشاعرِ المرضى فيها، إلا فى عصرنا الحاضر فقط.

إذن فالسيدة مريمُ كانت فى حاجةٍ إلى علاج نفسى لحالتها النفسية، وإلى علاجٍ مادى لآلام الوضع، والوضعِ نفسهِ وما بعدَه، وما يستلزمَ ذلك من علاج.

أما العلاج النفسى: فأول ما نوديت السيدة مريم به هو تَرْكُ سبب حالة الإحباط النفسى، وهو الحزن الشديد: ﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي... ﴿٢٤﴾﴾ [مريم] لم يقل لها: لا تضطربى، أو تماسكى أو تشجعى، ولكن الآية الكريمة تقول: ﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي... ﴿٢٤﴾﴾ [مريم].

وهناك فَرْقٌ بين سبب الخوف ، وسبب الحزن أو الاكتئاب، فالخوفُ أو الاضطرابُ النفسى، يكون بسبب ظَرْفٍ مؤلم يُتوقع حدوثه، أما الحزن أو الاكتئاب، فيكون بسبب ظرف مؤلم، وَقَعَ وَتَمَّ وانتهى، والذى حدث للسيدة مريم ، هو ظرف مؤلم، وقع

وتم وانتهى، فهى كـانت فى حالة من الحزن والاكـتئـاب، لذلك كـان النداء ﴿فناداها من تحتها ألا تحزنى﴾.

أما العلاج المادى: فكان بتوفير غذاءٍ فيه كلُّ عناصر الغذاء اللازم لمن كان فى مثل حالتها، فالسكرياتُ فى الرطب تقويها، وتقوى انقباض الرحم وتعجلُ بالولادة، وتَمُدُّ الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له.

والرطب يحتوى أيضًا على مواد تهدئ الأعصاب، لذلك قال الله تعالى: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ... ﴿٢٦﴾ ﴾ [مريم]: أى اهدئى، وربط ذلك بأكل الرطب، فقال: ﴿فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ... ﴿٢٦﴾ ﴾ [مريم].

فلثمرات النخيل فوائد طبية أثناء الولادة وبعدها، فهى تحتوى على مواد تشبه هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin الذى يزيد من انقباض عضلات الرحم، فيعجل بالولادة ويسهلُها، ويقللُ من النزيف بعد الوضع أيضًا، ويزيد من إدرار اللبن من الثدى.

والسيدةُ مريم ـ عليها السلام ـ وهى فى حالتها تلك، كانت فى حالةِ ضعفٍ شديد، ولا تكاد تقدر أن تحملَ نفسَها، فأوحى اللهُ تعالى إليها أن تهز جِذْع النخلة، الذى لا تستطيع عصبةٌ من الرجال أن يهزوه، إلا أن النخلة تستجيب بإذن الله تعالى، لدفع يد السيدة مريم الرقيقةِ الضعيفة، فتهتز النخلة وكأنها عُودٌ من القش، ويتساقط الرطب بين يديها.

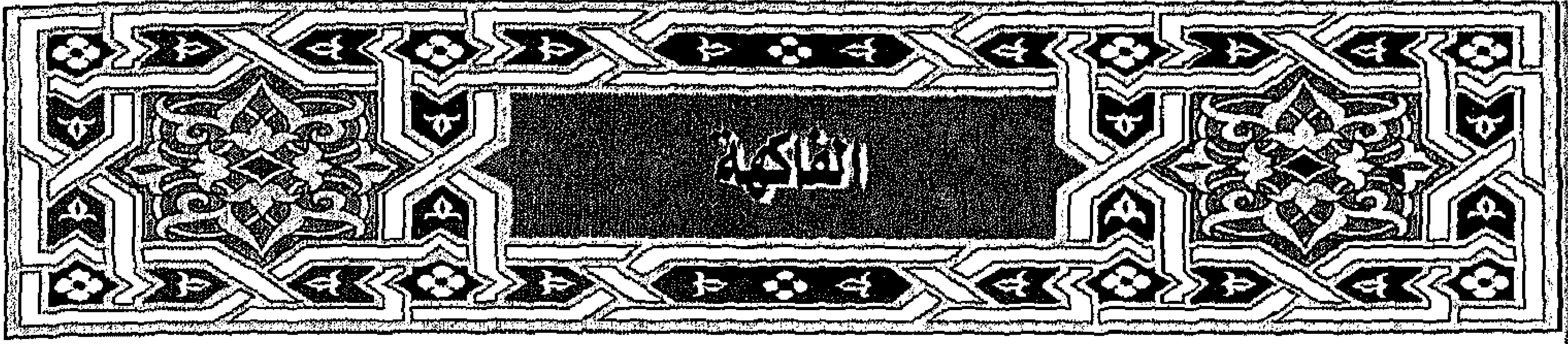
والله ـ تعالى ـ قادر على أن يسقط الرطب من النخلة، دون أن يأمر السيدة مريم بأن تهز جذع النخلة بيدها، ولكن الله ـ تعالى ـ قدّر فى الحياة الدنيا على عباده أن يأخذوا بالأسباب، وجعل النتائجَ فى ظاهرها مبنيةً على تلك الأسباب، كما قال تعالى: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ ﴾ [مريم].

الأسباب: هى هز جذع النخلة.

والنتيجة: سقوط الرطب عليها.

وواضح من قصة مريم أن النتائج فى حقيقتها غيرُ مبنيةٍ على الأسباب، وإنما مرجع الأسباب والنتائج جميعًا إلى الله تعالى.

وكما أن المرأة فى حالة الوضع تحتاج إلى غذاء فيه قدر كبير من السكر والأملاح المعدنية والفيتامينات، فهى تحتاج أيضًا إلى كثير من الماء، من أجل ذلك فجّر الله عز وجل تحتها من الماء ينبوعًا. وهكذا لم يكلفها الله تعالى عناء البحث عن الطعام والشراب، وإنما ساقهما إليها، وفى متناول يديها.



١ - الفاكهة غذاء مثالي للإنسان:

خلق الله تعالى الفاكهة غذاء للإنسان ودواء، وهى تفيد الجسم مباشرة من غير حاجة إلى التحول إلى مواد أخرى قابلة للامتصاص كالمواد النشوية مثلاً، فهذه مواد لابد للجسم من أن يحولها إلى جلوكوز قابل للامتصاص، أما الفواكه ففيها سكر الجلوكوز فهو معد للامتصاص مباشرة.

والذى يقرأ فى كتب علوم الأغذية، يجد إيمانًا كاملاً لدى العلماء بالفاكهة كغذاء مثالى للإنسان من الطفولة إلى الشيخوخة، فوجبة من الفاكهة للطفل أفضل له من كثير من أنواع الحلوى التى تحتاج إلى مجهود فى إتمام هضمها، فضلاً عن أن القيمة الغذائية فى ثمرة واحدة من الفاكهة، أعلى من القيمة الغذائية فى وجبات أخرى، والفاكهة غذاء ودواء، فهى تقى من أمراض كثيرة، وتساعد على الشفاء من أمراض كثيرة أيضًا.

والفاكهة غذاء ودواء فى حالة المرض - من أى مرض- وفى مرحلة النقاهة من الأمراض - أى أمراض- ويزعم كثير من علماء الأغذية والأطباء الذين يعالجون مرضاهم بالنباتات الطبية، أن الفاكهة تُساعد على الشفاء من أخطر الأمراض التى تُصيب الإنسان.

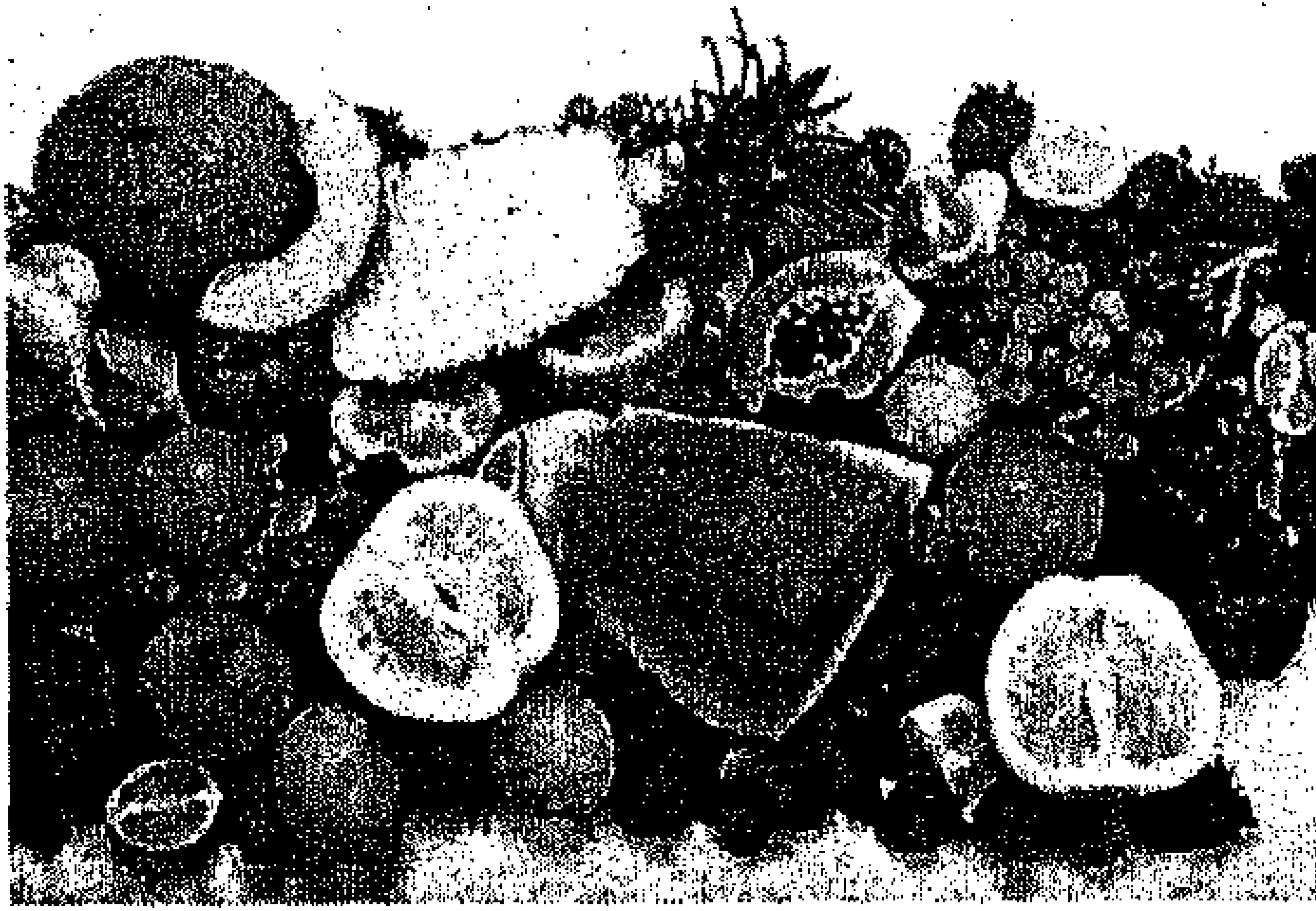
وكتب أحدهم يقول: «إن سجلات مؤسسة العلاج بالغذاء النباتى والفاكهة تروى قصصًا رائعة عن مرضى قرر أطباؤهم أنه لا رجاء لهم فى الشفاء، وأنهم سيموتون بعد أيام معدودات ، فكان علاجهم بتناول الفاكهة سببًا فى شفائهم تمامًا، وامتداد عمرهم سنوات عديدة» . وقال أحدهم أيضًا: «إن تناول الفاكهة يخفف كثيرًا من الإصابة بالسرطان؛ لأن إفساد الأغذية الطبيعية بطرق التحضير العصرية، سبب رئيسى من أسباب الإصابة بالسرطان» ، وقالوا: إن الفاكهة هى الغذاء المثالى للإنسان، فهى تحتوى على كل العناصر الغذائية الرئيسية الستة، السكريات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، ويؤكد علماء الأغذية أن تناول الفاكهة لا يمكن أن تشكل أى ضرر على صحة الإنسان بعكس أنواع الطعام الأخرى، بل إن تناول الفاكهة يؤدى إلى فوائد عديدة للجسم ودواء وشفاء، وتناول الفاكهة الحامضية تسبب لينًا طبيعيًّا بالأمعاء، أفضل كثيرًا من الأدوية

الملينة الأخرى التى لا تخلو من أضرار بالجسم على المدى البعيد، هذا بالإضافة إلى أن الفاكهة الحامضية تقتل الميكروبات وبالتالى تقى الجسم الكثير من الأعراض.

وبالفاكهة مواد تقى الجسم من عمليات الأكسدة، وبالتالى تقى الجسم من آثار الشيخوخة وأمراضها، وقد تؤخر حدوث الشيخوخة بالجسم وتطيل من فترة الشباب، وقد ظهرت مؤخرًا بعض العقاقير المضادة لعمليات الأكسدة بالجسم مثل الميلاتونين وغيره، وثبت أنها ذات تأثير ضعيف وسرعان ما فتر حماس الناس على استعمالها، والفاكهة أكثر تأثيرًا وأعم نفعًا، وهى للإنسان غذاء مثالى ودواء وشفاء، واستعمال الفاكهة كعلاج ليس للمرضى فقط، ولكن للأصحاء أيضًا، فهم فى حاجة إلى تناول الفاكهة ضمانًا لكمال صحتهم ولطول فترة شبابهم ولوقايتهم من كثير من الأمراض.

ويقول علماء الأغذية إن قشرة ثمرة الفاكهة، تحتوى على الكثير من المواد المفيدة للجسم، وعلى خمائر تسهل عملية هضم الثمرة ، والمكملة فى الفائدة للمواد الموجودة بالثمرة نفسها، فإذا قشرت ليمونة من قشرها، وتناول إنسان تلك الليمونة المقشرة، لضرست أسنانه، أما إذا أكل الليمونة بقشرها؛ لاستفاد فائدة أكبر، ولما ضرست الأسنان، ولهضمت الثمرة كلها فى وقت قصير، ويمكن لأى إنسان أن يجرب ذلك بنفسه، هذا بالإضافة إلى أن قشرة ثمرة الليمون تحتوى على مواد مفيدة وعديدة للإنسان ، والأمر نفسه بالنسبة لباقى ثمار الفاكهة، إلا أن بعض الثمار لا تؤكل بقشرتها الخارجية كالبرتقال والبطيخ والموز.

ويقول كتاب الغذاء للدواء للدكتور صبرى القبانى: لقد اعتدنا أن نتناول الفاكهة بعد الانتهاء من الطعام، كلون ثانوى من ألوان الطعام، وقد يصرف الإنسان النظر عن تناول الفاكهة إذا شعر بالامتلاء، ولو علم الحقيقة ، لحذف اللحوم من طعامه، ولاحتفظ بالفاكهة، فالأفضل أن يبدأ طعامه بالفاكهة لا أن يختتم بها كغذاء ثانوى، وإذا كان هذا يخالف العرف الذى اعتاده الناس فى العصر الحالى، فإنه يتفق تمامًا مع فطرة خلق الإنسان من ضرورة تناول الفاكهة كغذاء أساسى، ومن غير المعقول أن نترك ما توجبه فطرة خلق أجسامنا، لنخضع لعرف اصطلح عليه الناس واتبعوه، فالفاكهة ليست نوعًا من



الفاكهة غذاء للإنسان ودواء

الترف الغذائى الذى يجوز الاستغناء عنه، ولكن الفاكهة غذاء أساسى وضرورى ومثالى للإنسان.

٢ - الفيتامينات:

جسم الإنسان يحتاج إلى الطعام والشراب، والمواد الضرورية فى طعام الإنسان وشرابه ستُ مواد رئيسية:

النشويات، الدهنيات، البروتينات، والفيتامينات، والأملاح، والماء.

ولا يحتوى شيء واحد على كل هذه المواد (أو بالقدر الكافى منها) لذلك ينبغى على الإنسان أن يتناول أنواعًا مختلفةً من الطعام.

ولقد ذكرنا من قبل تلك المواد الضرورية فى طعام الإنسان. **وماذا عن الفيتامينات؟**.

الفيتامينات موادٌ عضويةٌ موجودةٌ فى الأطعمة المختلفة، وخاصة الخضروات والفاكهة على اختلاف أنواعها، والفيتامينات مواد ضرورية للعمليات الحيوية بالجسم. ولكل فيتامين عمل معين فى تلك العمليات الحيوية، فإذا قلَّ عن المستوى المعين بالجسم حدثت بالجسم أمراضٌ معينة. كما أن الفيتامينات وخاصة فيتامينات أ، د، إذا زادت فى الجسم عن مستواها الطبيعى حدثت أمراض كذلك.

فالفيتامينات ليست مواد مقوية للجسم كما يعتقد عامة الناس، ولكن يجب أن تكون فى مستوى معين بالجسم حتى تقوم بمهمتها فى المساعدة على إتمام العمليات الحيوية بخلايا الجسم على الوجه الأكمل.

فالذى يتناول الفيتامينات على اعتقاد أنها مقويات هو مخطئ. مثل : زيت السيارة له حد معين فى الموتور، إذا قل حدث ضرر بالموتور، وإذا زاد حدث ضرر كذلك، ولكن لابد من وجوده لسلامة الموتور، ولعمله الطبيعى، فالزيت لا يقوِّى الموتور، وكذلك الفيتامينات لا تقوى أجهزة الجسم، ولكن لا يجب أن تقل فى الجسم كما لا يجب أن تزيد فيه.

ولقد اكتشف العلماء حتى الآن اثنى عشر فيتامينًا، منها فيتامين أ، ب بأقسامه المتعددة، وفيتامين ج وفيتامين د، وفيتامين ك. وغيرها.

ومعظم هذه الفيتامينات توجد فى الفاكهة مثل البرتقال والبلح والتين والزيتون والعنب وغيرها، فليست الفاكهة غذاءً لذيذ الطعم فحسب، ولكنها غذاءٌ ضرورى للجسم أيضًا.

فى سنة ١٤٩٧ قام فاسكو داجاما برحلة اكتشاف رأس الرجاء الصالح، وكان معه مائةٌ وستون بحارًا، وفى أثناء الرحلة مرضوا جميعًا بمرض تفتت اللثة ونزفها،

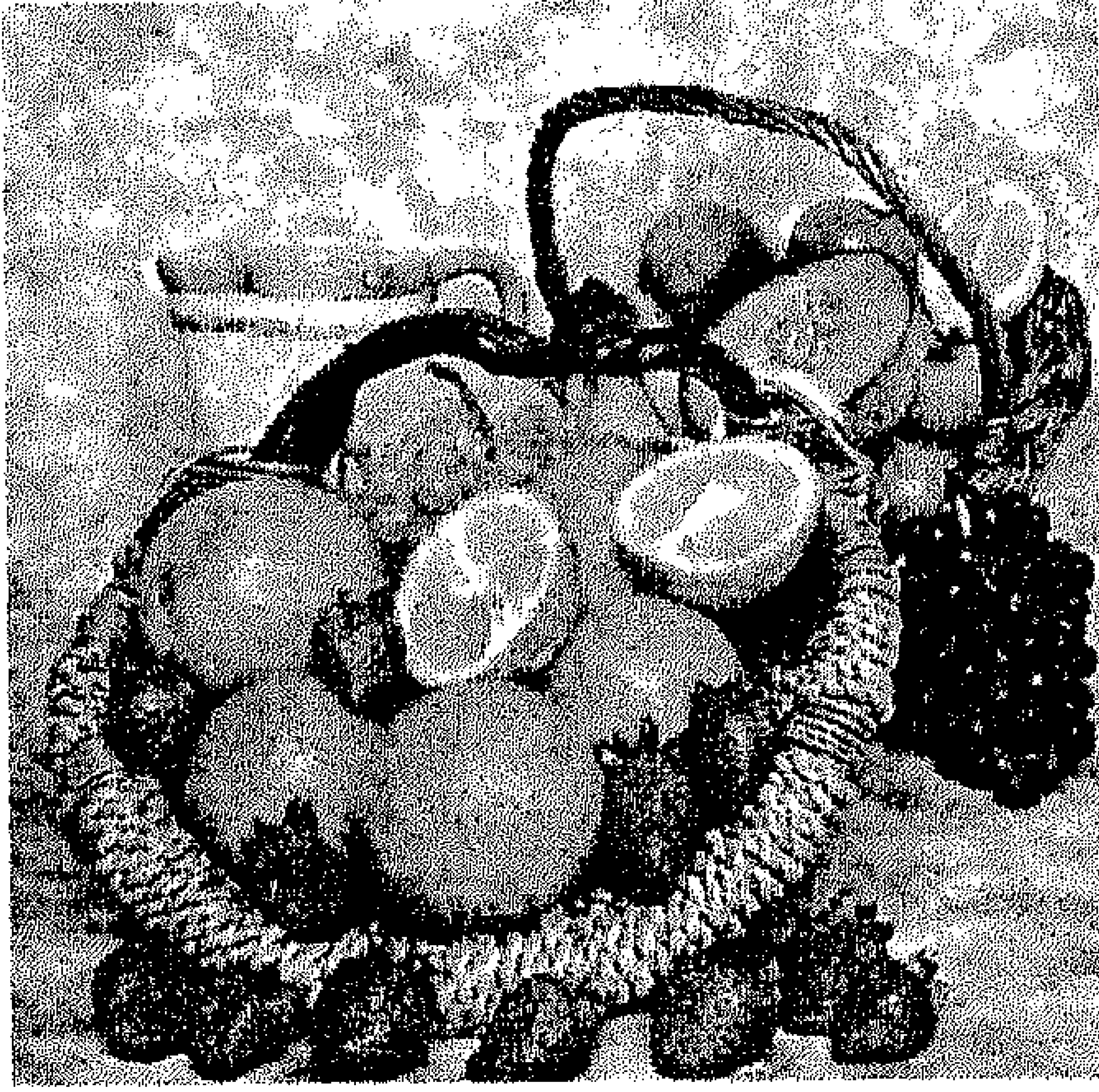
وسقوط الأسنان، وحدوث أنزفة مختلفة بالجسم ومات معظمهم، ولم يُعرف سببُ المرض، ولا سبب الموت إلا فيما بعد.

وكان السبب نقص فيتامين ج الموجود بالفاكهة والخضروات، والتى لم يكن الملاحون يتناولون منها شيئًا طوال رحلتهم فى عرض البحر، والتى استغرقت شهورًا، وبعد ذلك علمنا أن المرض كان مرض الإسقربوط، وكان سببَ الوفاة هبوطُ القلب.

وحتى إلى عهد قريب، كان البحارةُ العرب الذين يقضون شهورًا عديدة فى البحار، ولا يتناولون الفاكهة أثناء رحلتهم ، كانوا يصابون بنفس المرض، ويتذكر رجال البحر القدامى ذلك جيدًا، وما يقال عن نقص فيتامين ج يقال عن نقص الفيتامينات الأخرى، وإنما ضربنا بفيتامين ج مثلاً .

فالفيتامينات موجودة فى الخضر والفاكهة بأنواعها المختلفة فضلاً عما بها من عناصر الغذاء الأخرى.

ولما كانت الفاكهةُ باختلاف أنواعها ضروريةً لصحة الإنسان كما اكتشف العلم حديثًا، فإننا نفهم لماذا جاء ذكرها فى القرآن الكريم فى سياق الحديث عن نعم الله تعالى على عباده.



كما فى سورة النحل: فى قول الله ـ عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (10) يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (11)﴾ [النحل].

تُسيمون: أى ترعون فيها السوائم أى الأنعام، وذكرت الآية من الفاكهة الزيتون والنخيل والأعناب.

فالزيتون: من أفضل أنواع الفاكهة وأقدمها وأنفعها للإنسان. **والنخل:** منه البلح والتمر والرطب ومن أفضل الفاكهة للإنسان، **والعنب:** وفيه أفضل السكريات.

فضلاً عما بهذه الفاكهة من المواد الغذائية الضرورية الأخرى، ولقد ذكر الله

تعالى هذه الفاكهة، ليُلفت فكر الناس إلى رحمته بهم، وتدبيره لرزقهم، وقدرته على إطعامهم.

لذلك عقبت الآية بالقول:

إن فى ذلك لآية لمن؟ ... لقوم يتفكرون.

وعن الفاكهة نقرأ أيضًا فى سورة المؤمنون الآيات: ١٨ - ٢٠ قول الله تعالى:

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الأَرْضِ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴿١٨﴾ فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١٩﴾ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴿٢٠﴾ ﴾ [المؤمنون].

قال الإمام الحافظ ابن كثير: **من نخيل وأعناب**: أى فيها نخيلٌ وأعناب، ولا فرق بين الشىء ونظيره.

ولكم فيها فواكه كثيرة: أى من جميع الثمار، كما قال فى سورة النحل: **﴿ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴿١١﴾ ﴾** [**النحل**].

وفى سورة الرحمن يقول الله عز وجل: **﴿ وَالأَرْضَ وَضَعَهَا لِلأَنَامِ ﴿١٠﴾ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الأَكْمَامِ ﴿١١﴾ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾ ﴾** [الرحمن].

يتكون غذاء الإنسان من ستة عناصر رئيسية:

النشويات، والسكريات، والبروتينات، والدهون، والأملاح المعدنية، والفيتامينات، والماء. والجسم يحتاج إلى كل هذه المواد في طعامه، وإذا افتقر غذاء الإنسان إلى أي عنصرٍ من تلك العناصر الستة، حدث خلل بجسم الإنسان ومرض.

وتوجد كل عناصر الغذاء الستة في أنواع الغذاء المختلفة. والدهون والبروتينات منها ما هو من أصل نباتي، ومنها ما هو من أصلٍ حيواني. وعن غذاء الإنسان من أصل نباتي نقرأ في سورة عبس قول الله ـ عز وجل: ﴿ **فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾** ﴾ [عبس].

وعن غذاء الإنسان من أصل حيواني، نقرأ في سورة النحل، قول الله ـ عز وجل: ﴿ **وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾** ﴾ [النحل].

وفي سورة يس: ﴿ **أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُم مِّمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾** ﴾ [يس].

وكل عناصر الطعام ضرورية وهامة، إلا أن البروتين أكثرها ضرورة للجسم، ويجد الإنسان غذاءه من البروتين في النبات وفي الحيوان.

والبروتين الحيواني أفضلُ من البروتين النباتي؛ لأن البروتين الحيواني يحتوي على أحماض أمينية هامة لا توجد في البروتين النباتي.

وأين يجد الإنسان البروتين الحيواني؟ يجده في اللحوم والألبان والبيض. لذلك فاللحوم والألبان والبيض من أهم أنواع الغذاء للإنسان.

ومن الحيوان ما يؤكل لحمه: كالإبل والبقر والغنم.

ومن الحيوان ما لا يؤكل لحمه، ويجد الإنسانُ له فيها منافع كثيرة أخرى، كما قال

تعالى: ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾ ﴾ [النحل] أى فى بعضها منافع ومن بعضها تأكلون.

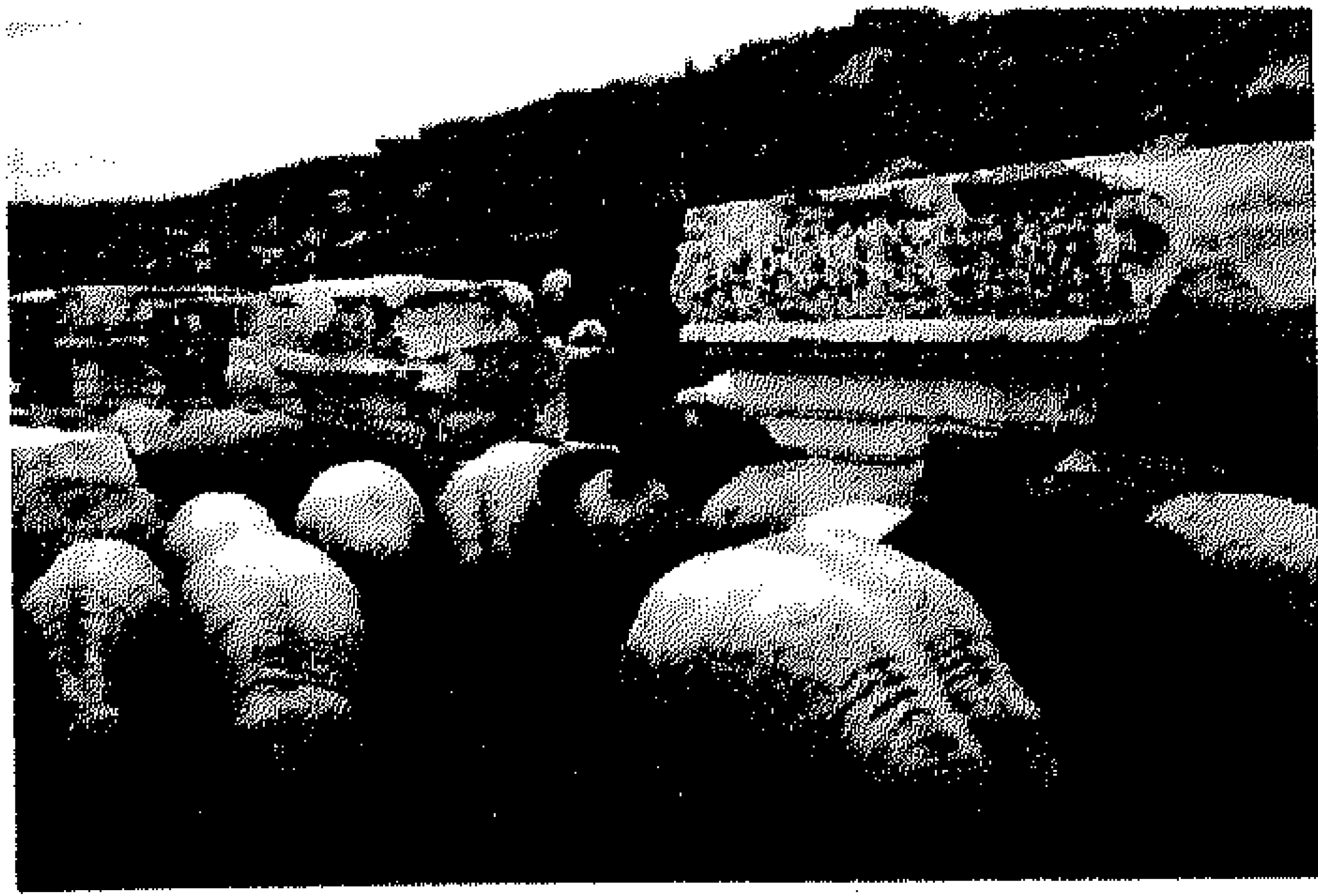
واللحم: غنى بالبروتينات الحيوانية، إلا أن البروتينات تشكل نحو ربع وزن اللحم تقريبًا، أما الباقى فى مواد أخرى كالدهون، والأملاح، والألياف، والماء، وتختلف كمية الدهون فى اللحم تبعًا لنوع الحيوان، ودرجة سمنته.

ويمد اللحم جسم الإنسان بأملاح معدنية هامة، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والحديد.

واللحوم الحمراء غنية بالأملاح المعدنية، أما اللحوم البيضاء كلحم الدجاج مثلاً فهى فقيرة نسبيًّا فى الأملاح المعدنية، إلا أنها أكثرُ سهولة فى الهضم، ويمد البروتين جسمَ الإنسان بطاقة حرارية محدودة، فجرام البروتين يعطى أربعَ وحدات حرارية.

وإذا صُنّف الإنسان بين المخلوقات الحية، لكان من المخلوقات آكلة النبات، فالإنسان مخلوق نباتى، وليس بينه وبين الحيوانات آكلة اللحوم صلة.

والقرود أقربُ الحيوانات شبهًا بالإنسان، وهى حيوانات آكلة للنباتات، وتركيب الجهاز الهضمى فى الإنسان يدل على أنه صمم لهضم الأغذية النباتية، وهو فى هضم النباتات أكثر كفاءة منه فى هضم



اللحوم، إلا أن الغذاء المثالى للإنسان هو ذلك الغذاء الذى يحتوى على النباتات واللحوم معًا.

وهل يستطيع الإنسان أن يعيش حياة طبيعية من غير أن يتناول لحمًا فى طعامه؟. النباتيون يتحمسون لذلك، إلا أنه من الناحية الغذائية ، يحتاج جسم الإنسان فى غذائه إلى قليل من اللحوم ليكون غذاء مثاليًّا نظرًا لما تحتويه اللحوم من مواد غذائية ضرورية لا توجد فى أى غذاء نباتى.

واللحم غنى بالبروتين الحيوانى وفقير بالمواد السكرية. وتختلف اللحوم فى أنواع الحيوانات ، وتختلف أطوال خلاياها وأليافها، وكلما قل طول الألياف فى اللحم، كانت أسهل هضمًا؛ مثل لحم الدجاج والسمك، وكلما زادَ طولَ الألياف فى اللحم كان هضمها عسرًا؛ مثل لحم الإبل.

واحتياج جسم الإنسان إلى البروتين الحيوانى يختلف باختلاف مراحل العمر، فالأطفال فى حاجة إلى ثلاثة جرامات من

البروتين يوميًا؛ لكل كيلو جرام من وزن الجسم، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى البروتين فى نمو الجسم فى صغر السن، وبعد سن العشرين يكفى جرام واحد من البروتين يوميًا لكل كيلو جرام من وزن الجسم، ومن الأفضل أن يكون نصف هذا البروتين من البروتين الحيوانى.

وكثرةُ تناول اللحوم فى الطعام والإسراف فيه، يسبب بعض الأمراض فى الجسم، لذلك يجب على الإنسان ألا يسرف فى تناول اللحوم فى طعامه، فكل كيلو جرام من جسم الإنسان يحتاج إلى جرام واحد من البروتين، فإذا كان وزن الجسم ستين كيلو جرامًا ، فيحتاج إلى ستين جرام من البروتين، توجد فى نحو ربع كيلو من اللحم يوميًا، أو من مصادر حيوانية أخرى كاللبن ومستخرجات الألبان ، أو من البروتين النباتى.

أما حساء اللحم فليس له قيمة غذائية تذكر ، فهو ملح وماء مع قليل من الدهون،



ولقد ذكرت أهمية اللحم فى الغذاء فى السنة النبوية، فقد روى ابن ماجه عن أبى الدرداء رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: « **سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم**» .

وهذا الحديث الشريف تفسير لآية سورة الطور الآية: ٢٢ التى تتحدث عن طعام أهل الجنة، فيقول الله تعالى: ﴿ **وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ** ﴿٢٢﴾ ﴾ [**الطور**].

ويوجد البروتين الحيوانى فى غير اللحوم أيضًا؛ فيوجد فى الألبان، والبيض أيضًا.

ولحم الدجاج : لحم أبيض فهو أسهل هضمًا من لحم الضأن ولحم البقر؛ لذلك يصفه الأطباء لمن هم فى حاجة إلى تغذية دون إجهاد، كما فى حالة النقاهة من بعض الأمراض، أو بعد العمليات الجراحية. ولحم الدجاج يحتوى على ٥٪ من وزنه دهنًا، بينما تحتوى لحوم الطيور الأخرى كالأوز مثلاً على نسبة أعلى من الدهون، لذلك كان لحم الدجاج أسهلَ فى الهضم من لحوم الطيور الأخرى.



البيض مصدر هام للبروتين الحيوانى فى طعام الإنسان

ويقول علماء الأغذية: إن أفضل طريقة لإعداد الدجاج للأكل شيه على النار؛ لأن المشوى على النار يفقد اللحم الجزء الأكبر من الدهن، وبذلك يكون أسهلَ هضمًا.

ونذكر هنا ما أخرجه الإمام البيهقى والإمام ابن أبى الدنيا، عن ابن مسعود - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: **«إنك لتنظر إلى الطير فى الجنة فتشتهيه، فيجىء مشويًا بين يديك»**، وفى الحديث الشريف إشارة إلى أن الشوى للحم الطير أفضل لأكله.

البيض:

البروتين الموجود فى البيض بروتين حيوانى، كما أن البيض يحتوى على الكثير من الأملاح المعدنية الهامة للجسم أيضًا، لذلك فالبيضُ غذاءٌ مفيد، وكلٌّ ما به من عناصر غذائية قابل للامتصاص، والبيضُ يتساوى مع اللحم فى قيمته الغذائية، وقد يفوقه أيضًا؛ لاحتوائه على بعض العناصر الغذائية التى لا توجد فى اللحوم.

ويصلح البيض غذاء للطفل بعد الشهر التاسع من عمره، إلا أنه يجب تجنب الإسراف فى تناول البيض فى الطعام؛ لأن الإسراف فيه قد يسبب أضرارًا بالجسم وخاصة فى كبار السن.

ويعتقد بعض الناس أن أكل السمك مع البيض، أو السمك واللبن يضر بصحة الجسم، وليس ذلك صحيحًا.

ومنذ أقدم العصور، والإنسان يتخذ من بيض الطيور والحيوانات الأخرى طعامًا له، وكان البيض يشكل غذاء رئيسيًّا للإنسان البدائى، فكان يلتهم ما تصل إليه يده من بيض، دون تمييز بين نوع ونوع. وصفار البيضة يحتوى على مواد غذائية أكثر ضرورة لتغذية جسم الإنسان، فهو يحتوى على معظم الفيتامينات، وعلى معظم الأملاح المعدنية ومن أهمها فى البيض الحديد والفوسفور.

والبروتين الموجود بالبيض، هو نفسه البروتين الموجود فى اللحم واللبن إلا أن البيض يحتوى على قدر من الحديد أكثر مما هو فى اللبن. ويحتوى اللبن من الكالسيوم أكثر مما هو موجود بالبيض، ويخطئ من يسحق قشر البيض ويتناوله فى طعامه على اعتقاد أنه مصدر غنى بالكالسيوم؛ لأن الكالسيوم الموجود فى قشر البيض لا يهضم فى أمعاء الإنسان، وليست له من وظيفة إلا حفظ محتويات البيضة.

والبيض غذاء مفيد جدًّا للإنسان، وجميع عناصره سريعة الهضم سريعة

الامتصاص، وهو يعادل اللحم فى قوته الغذائية، بل يفوق اللحم نظرًا لما بالبيض من بعض العناصر غير الموجودة فى اللحم. والبيض المسلوق أسهل هضمًا من البيض المقلى.

ولا ينصح المرضى بالكبد وتصلب الشرايين وهبوط وظائف الكلى بتناول البيض فى طعامهم.

ويجد الإنسان أكثر غذائه من لحم وشحم وألبان فى الأنعام، من البقر والضأن والماعز والإبل وما شابهها، وجاءت هذه الحقيقة فى القرآن الكريم فى أربع آيات هى بترتيب النزول : يس، وغافر، والنحل، والمؤمنون، وكلها سور مكية.

نزلت أولاً فى سورة يس فى قول الله ـ تعالى : ﴿أَوَ لَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُم مِّمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ۝٧١ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ۝٧٢﴾ [يس].

وفى الآية الكريمة أمر بالمشاهدة والتفكر والتدبر فى آية الله فى خلقه وفضله على عباده، ثم نزلت سورة غافر، يقول الله ـ تعالى ـ فيها: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ۝٧٩﴾ [غافر] والآية تقرر حقيقة ثابتة عن الأنعام، التى تُركب ولا يؤكل لحمها، والأنعام التى تُؤكل لحومها، ثم نزلت سورة النحل، يقول الله تعالى فيها: ﴿وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ۝٥﴾ [النحل]، وبعد أن بينت الآياتُ الثلاث فى السور الثلاثة صورًا عامة لخلق الأنعام، وتسخيرها للإنسان، يجد فيها لنفسه المسكن، والملبس، والركوب، والطعام.

نزلت سورة المؤمنون، يقول الله، تعالى، فيها: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ۝٢١﴾ [المؤمنون].

ولكم فيها منافع كثيرة: لم تذكر الآية الكريمة تلك المنافع لأنها ذكرت فى السور التى نزلت من قبل.

وجاءت حقيقة: ﴿ومنها تأكلون﴾ فى الآيات الأربع، كل آية تذكر هذه الحقيقة فى سياق الحديث عن وجه من وجوه الهداية العلمية، التى تهدف إلى هداية دينية جامعة.

جعل الله ـ تبارك وتعالى ـ لكل شيء سببًا في هذه الحياة الدنيا، وجعل في نظر عباده أنَّ النتائجَ تُبنى على الأسباب، أذاكر فأنجح، أتناول الدواء فأُشفى من المرض، أسعى للرزق فأحصلُ على مالٍ، أشترى به الطعام لي ولمن أعول.

وهكذا النتائجُ في نظر الإنسان العادى مبنيةٌ على الأسباب، وذلك حتى يسعى الإنسانُ وتدور عجلةُ الحياة.

إلا أنَّ الأسبابَ والنتائجَ معًا هى من أمر الله ـ عز وجل، والنتائجُ فى حقيقتها ليست مترتبةً على الأسباب، فالرزقُ من الله تعالى ليس متوقفًا بالضرورة على سعى الإنسان إليه، فقد أكدُّ وأسعَى ولا أجد شيئًا، وقد لا يسعى آخر ويأتيه الرزقُ وفيرًا، إلا أنَّ الله ـ تعالى ـ حذّرنا من التواكل، وأمرنا بالعمل.

والإسلام دينُ العملِ الصالح، ولم يُذكرِ الإيمانُ فى القرآن العظيم إلا وكان مقترنًا بالعمل الصالح، فى كثير من الآيات الكريمة كقوله تعالى: ﴿ **إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ...** ﴿٢٧٧﴾ ﴾ [البقرة].

فلا إيمانٌ حقيقى إلا إذا كان مقترنًا بالعمل الصالح، وأمرنا الله تعالى بأن نضربَ فى الأرض ونحرثَها ونسقيها، حينئذ يظهر النباتُ، وتظهر الثمرات والأرزاق.

وغنىٌ عن البيان أن الله تعالى هو الزارعُ، وهو الطاعم، وهو الرزّاقُ ذو القوة المتين.

كما قال تعالى فى سورة الواقعة: ﴿ **أَفَرَأَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ** ﴿٦٣﴾ **أَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ** ﴿٦٤﴾ ﴾ [الواقعة] جاءت الحقيقةُ فى الآيتين فى صيغة سؤال ليكون الجواب منا: بلى، أنت الزارع، وأنت الطاعم يا رب.

وفى سورة يس الآيات: ٣٣-٣٥ يقول تعالى: ﴿ **وَآيَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ** ﴿٣٣﴾ **وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ** ﴿٣٤﴾ **لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ** ﴿٣٥﴾ ﴾ [يس].

أفعال الرزق فى الآية الكريمة أربعة:

أحييناها، وأخرجنا منها، وجعلنا فيها، وفجرنا فيها. والضمير فى أفعال الرزق تعود



جميعًا إلى الله ـ تبارك وتعالى، أما أفعالُ الإنسان، فتدل على أنهم يأكلون، ولا يصنعون رزقًا، فقال: ﴿ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ ﴾، وقال: ﴿وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ﴾ ، و«ما» هنا قد تكون نافية للعمل.

فيكون المعنى: وما عملت أيديهم شيئًا مما سبق ذكره، ودليلُ ذلك أنَّ اللهَ ـ تعالى ـ طالبهم بشكره، فقال: ﴿ أَفَلا يَشْكُرُونَ ﴾.

وقد يكون المعنى أن الله ـ تعالى ـ هو الذى خلق الأرزاق وجعل فيها آثارًا من كد الإنسان وسعيه فى سبيل الرزق.

وجعل الله ـ تعالى ـ من فطرة خلق الأرزاق فى الأرض، أنها مستمرةٌ لا تنتهى، فهى فى دورة دائمة، والله ـ عز وجل ـ يُبدئ خلقها ثم يعيده.

لذلك نجد مصادرَ الطعام فى الأرض لا تكاد تنتهى، فما يُستهلك مصدرٌ من مصادر الطعام إلا ونراه قد تجدد مرة أخرى.

ونعلم أنَّ طعامَ الإنسان مكوَّنٌ من: ماء، ونبات، ومما فى الأنعام، ومما فى البحار.

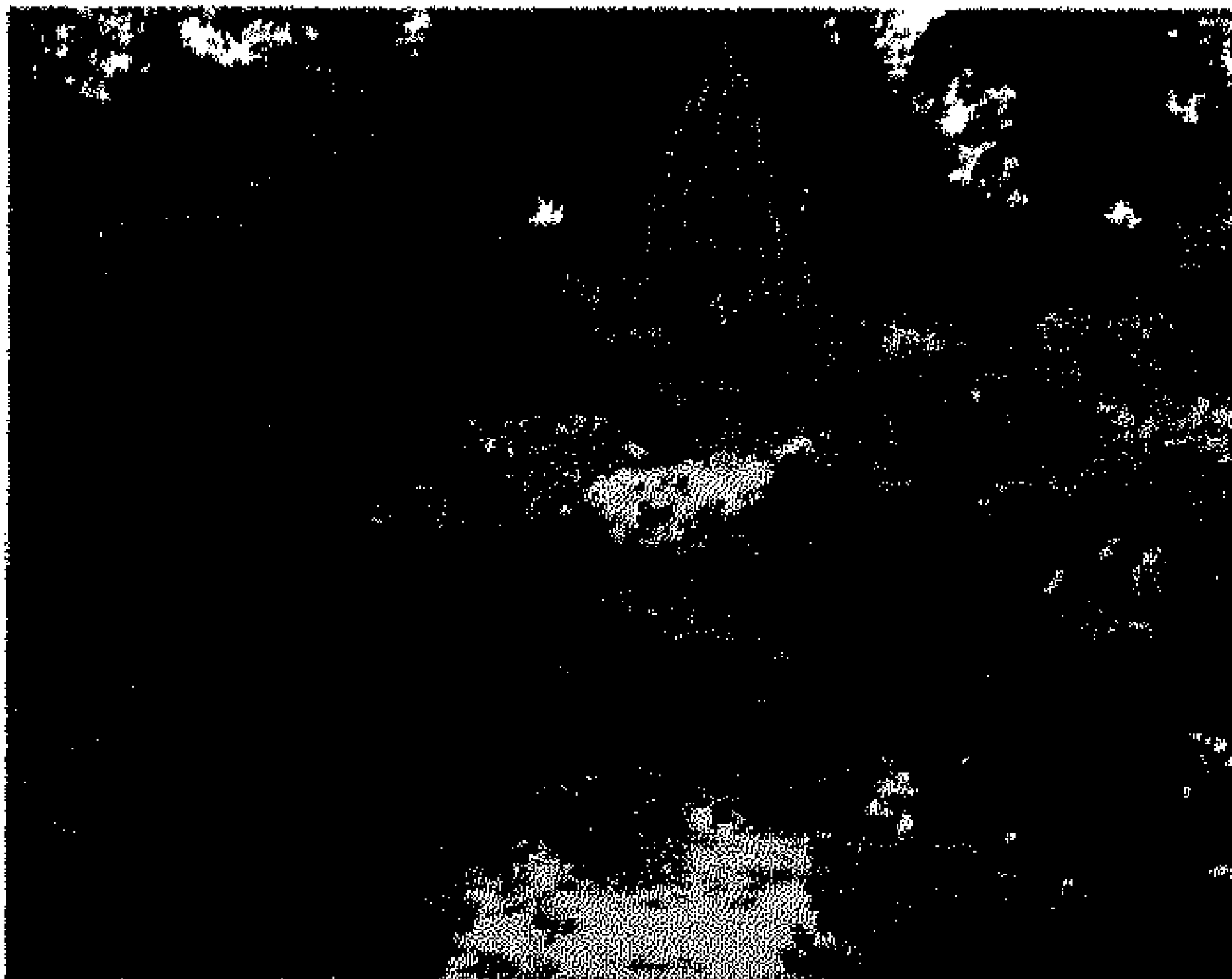
نجد الماء: فى دورة متجددة بين السماء والأرض، كما سبق أن ذكرنا من قبل، ينزل الماء من السماء مطرًا، يسقى الأرض ومَن عليها، ثم يعود مرة أخرى سحابًا فمطرًا، وهكذا.

والماءُ الذى نشربه الآن لم نكن نحن أول من شربه، ولا آخر من سيشربه، فقد روى أقوامًا كثيرة من قبل، وأناسى كثيرًا، وروى أراضى كثيرة من قبل ملايين المرات، وجعله اللهُ ـ تعالى ـ سببًا من أسباب الرزق، ومن أسباب الحياة، كما قال الله ـ تعالى ـ فى سورة الفرقان: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا (٤٨) لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا (٤٩) ﴾ [الفرقان].

والنبات فى دورة حياة وموت، ثم حياة وموت، لا تكاد تنتهى، والله يبدأ خلق النبات والثمار، ويأكلها الإنسان والحيوان والكائنات الحية فيعيد الله خلقها من جديد فى دورة عجيبة، تدل على قدرة الخالق البارئ المصور الذى يتصف بالعلم والحكمة والرأفة والرحمة بعباده. فى سورة النمل يقول الله ـ تعالى:

﴿ أَمَّن يَهْدِيكُمْ فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَن يُرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ تَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٦٣) أَمَّن يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ (٦٤) ﴾ [النمل].

فذكر بدء الخلق وإعادته فى سياق الحديث عن الرزق من السماء والأرض،



وساق كلَّ ذلك دليلاً على رحمته بعباده ووحدانيته فى خلقه، لا شريك له.

وفى سورة العنكبوت، قال الله عز وجل: ﴿أَوَ لَمْ يَرَوْا كَيْفَ يُبْدِئُ اللَّهُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٩﴾﴾ [العنكبوت].

إن خلقَ كلِّ غذاء وطعام فى هذه الأرض نجده فى دورة لا تكاد تنتهى هى من خلق الله وأمره رحمةً بعباده فى الأرض، وإذا بحث أى مفكر فى جزئية من الجزئيات لاتضح له الصورةُ الصحيحة إلا إذا نظر نظرة عامة للنظام الغذائى، والدورة الغذائية ككل، حينئذ ستتضح أمامَه الحقيقة، ويلمس قدرة الله تعالى وحكمته.

ويجد الإنسان غذاءه فى البحر أيضًا:

من صيد البحر فى أسماك البحر وحيوانه.

ومن طعام البحر فى البلانكتون والعوالق والطحالب، ولا تنتهى الأسماك والحيوانات البحرية، ولا ينتهى طعام البحر كذلك، فما إن ينتهى حتى يبدأ من جديد، والله تعالى يَبْدأ الخلق ثم يعيده، كلُّ ذلك فى دورة محكمة لا تفاوت فيها ولا اختلاف، وقال الله عز وجل فى سورة المائدة: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ ... ﴿٩٦﴾﴾ [المائدة].

وقد ظن بعض الناس أن فى الحياة صراعًا من أجل البقاء للأقوى، ظنوا ذلك عندما نظروا من زاوية ضيقة إلى المخلوقات فى هذا الوجود، ولم تتضح الصورةُ الكاملةُ أمامهم إلا من خلال علم الأحياء، وعلم الأغذية فى عصرنا الحاضر. هنالك أدرك العلماءُ أن المسألة ليست صراعًا من أجل البقاء، وإنما هو نظام شامل كامل متكامل، ينتظم المخلوقات جميعًا فى الوجود كله، من شأنه حفظُ التوازن فى كلِّ بيئة، وجَعْلُ كلِّ خلقٍ، وكُلِّ شىء فى الوجود موزونًا، كما قال الله تعالى فى سورة الحجر:

﴿وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ ﴿١٩﴾﴾ [الحجر].

كلمة «أنبتنا» لا تدل على استنبات الأرض فحسب، ولكنها تعنى الخلق كلَّه. وأنبتنا: أى وخلقنا فيها من كل شىء موزون.

وجاءت كلمة« أنبت» بمعنى أنشأ فى سورة آل عمران فى الحديث عن السيدة مريم فى قول الله - عز وجل -: ﴿فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا ... ﴿٣٧﴾﴾ [آل عمران]، أى: أنشأها نشأة حسنة، وجاءت كلمة «أنبت» بمعنى خلق فى سورة نوح فى قول الله - عز وجل -: ﴿وَاللَّهُ أَنْبَتَكُم مِّنَ الأَرْضِ نَبَاتًا ﴿١٧﴾﴾ [نوح].

وفى قول سيدنا رسول الله ﷺ: «لا يدخل الجنة من نبت لحمُهُ من سُحت»، فقوله تعالى فى سورة الحجر: ﴿وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ ﴿١٩﴾﴾ [الحجر]. أى: وخلقنا فيها كلَّ خلق موزونًا، وفى توازن كامل، مع المخلوقات الأخرى.

ولقد رأينا أمثلةً من ذلك التوازن المدهش فى دورات الغذاء فى البر والبحر جميعًا.

١ - العسل في العصور القديمة:

ما إن خلق الإنسان على هذه الأرض حتى وجد العسل أمامه وفيرًا فى بيوت النحل فى الجبال وعلى الأشجار، كما قال الله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ﴾ [النحل]. ووجد فيه غذاء لذيذ الطعم، ويعطى الحيوية والنشاط للجسم.

ولاشك أن النحل خلق فى الأرض قبل خلق الإنسان بملايين السنين، وكان النحل يستعمل العسل غذاء له، وما بقى كان غذاء للحشرات الأخرى، ولكن بظهور الإنسان على هذه الأرض حصل هو على النصيب الأكبر من العسل الذى يخرج من بطون النحل. وقد استخدم العسل فى القرابين فى المعابد وفى كثير من الطقوس الدينية فى العصور القديمة، ونقرأ عن ذلك فى تاريخ الفراعنة والأشوريين والبابليين والعبرانيين والإغريق.

ووصفت مصر فى التوراة بأنها بلاد اللبن والعسل. وعثر علماء الآثار على قدور مملوءة بالعسل فى قبور الفراعنة، وقالوا: إن العسل ظل محتفظًا ببعض خواصه بعد آلاف السنين. وكان المصريون القدماء يكثرون من تناول العسل فى طعامهم اعتقادًا منهم أنه يطيل العمر، وأن له صلة بالخلود لذلك كان يستعمل فى طقوسهم الدينية.

وقد جرت عادة الشبان المصريين القدماء المقدمين على الزواج أن يقدم الواحد منهم لعروسه قِدْرًا مملوءًا بالعسل تعبيرًا منه على إخلاصه لها الذى يدوم إلى الأبد، وربما كان هذا هو السبب فى إطلاق اسم «شهر العسل» على أول شهور الزواج.

وفى العصر الرومانى كان العسل من وجبات الطعام المعتادة على كل مائدة طعام فى منازلهم وفى معابدهم فى أعيادهم الدينية، وللعسل عند المسلمين مكانة عظيمة، فقد نزلت فيه آية سورة النحل، وذكر القرآن الكريم أن فى النحل شفاء للناس، وأن العسل من شراب أهل الجنة كما قال الله عز وجل: ﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى... ﴿١٥﴾ ﴾ [محمد].

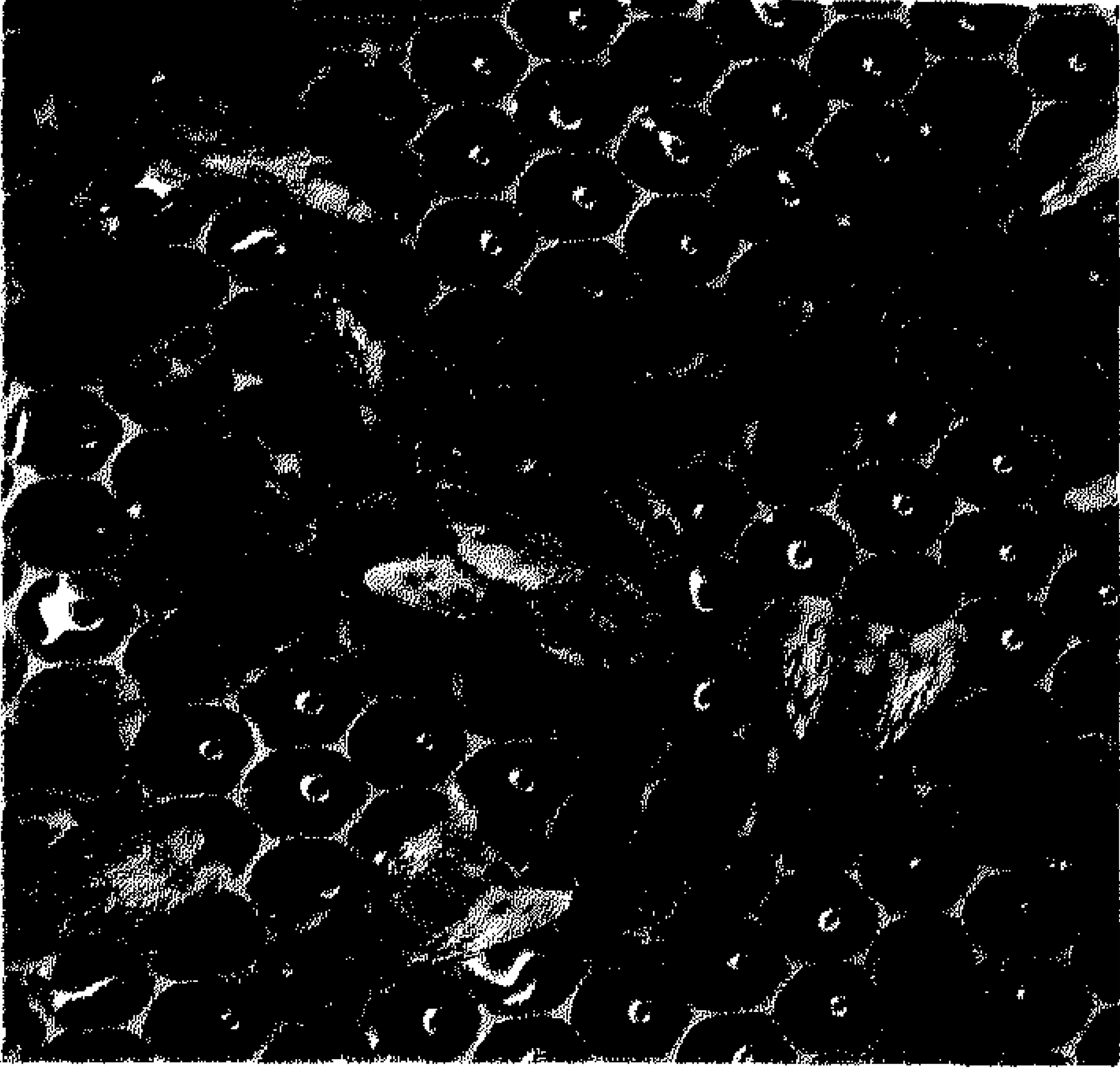
العلاج بالعسل فى العصور القديمة:

كان العسل من المواد الرئيسية فى طعام الناس وعلاجهم في العصور الفرعونية، وفى بردية بابيروس منذ ٣٥٠٠ عام مضت كتب فيها عن تحضير الأدوية لكل أمراض الجسم وكان العسل فيها جميعًا المادة الرئيسية، وجاء فيها[١]: (إن العسل يساعد على شفاء الجروح وفى معالجة أمراض البطن كما يفيد فى علاج أمراض العيون عن طريق الفم وموضعيًا كغسول للعين)، ووصف العسل فى بردية بابيروس للعلاج من كثير من الأمراض.

وفى الصين القديمة كان العسل يستعمل فى علاج كثير من الأمراض الجلدية، وفى الهند القديمة كانوا يكتحلون بالعسل، ويستعملون العسل كشراب يطيل العمر ويؤخر حدوث الشيخوخة.

وفى اليونان القديمة كانوا يعتقدون أن العسل منحة من آلهة السماء، ولقد ذكر هوميروس العسل فى كثير من قصائده فى ملحمته الشهيرة «الإلياذة والأوديسة» وعَدَّدَ فوائد العسل فيها.

واعتقد كثير من فلاسفة الإغريق أن العسل إذا تناوله الإنسان غذاء له كل يوم فإنه يطول عمره، وكان العالم ديمقراطوس من المواظبين على تناول العسل كل يوم، وقيل أنه عاش فوق المائة، أما العالم الإغريقى



بيت النحل غرف سداسية الشكل فى غاية الانتظام مما يدل على قدرة هندسية فائقة

أرسطاليس فقد أشاد بالعسل، وقال: إن فى العسل خواص ليست فى غيره من أنواع الطعام فهو يعالج الكثير من الأمراض، ويقوى الجسم ويطيل العمر.

وكان أبوقراط أشهر أطباء الإغريق يعتمد فى غذائه على العسل وكان يستعمل العسل فى كثير من طرق علاجه لكثير من الأمراض إما عن طريق الفم أو فى استعماله موضعيًا، كما أشاد العالم الطبيب جالينوس بالعسل كطعام وشراب وغذاء مفيد للإنسان.

أما الأطباء المسلمون مثل ابن سينا فقد استعمل العسل فى علاج كثير من الأمراض.

٢ - مجتمع النحل:

فى سورة النحل الآيتان: ٦٨، ٦٩ يقول الله عز وجل: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ

(١) كتاب العسل للدكتور محمد فزار الدقر.

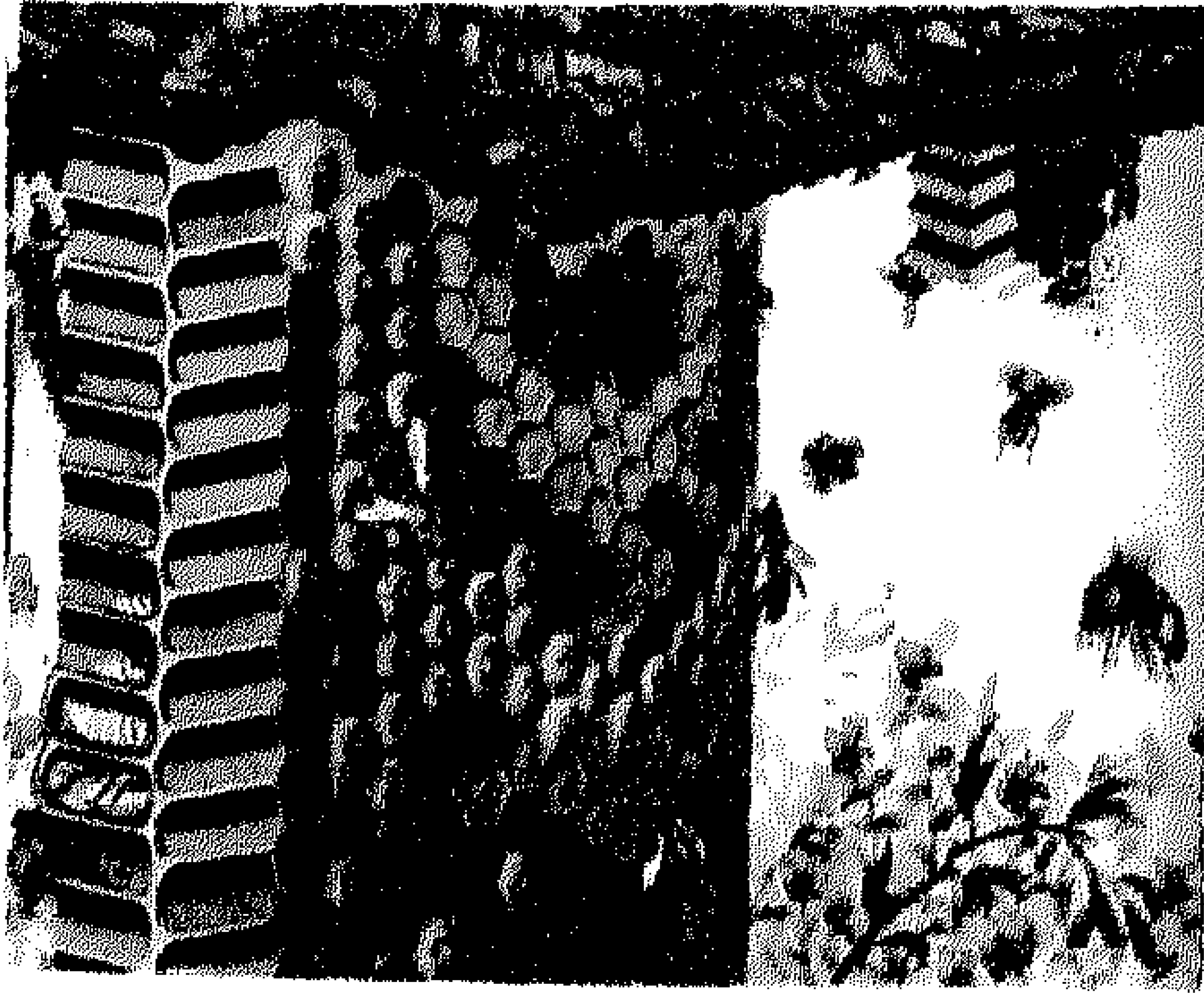
وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل].

استهلت الآية الكريمة بالقول: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾.

قال الحسن: أى قذف فى قلبها، والوحى فى اللغة: إلهام فى خفاء. وقال مجاهد: أى ألهمها إلهامًا، وقال ابن عباس: أى أمرها، فالوحى أمر. وإذا نحن تفكرنا فى هذا فإننا نجد أن الله تعالى ما خلق خلقًا إلا وأوحى إليه.

فالله تعالى يوحى لكل سماء كما فى سورة فصلت فى قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿ فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا ... ﴿١٢﴾ ﴾ [فصلت]، والله تعالى يوحى للأرض كما فى سورة الزلزلة فى قول الله ـ تعالى ـ: ﴿ إِذَا زُلْزِلَتِ الأَرْضُ زِلْزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخْرَجَتِ الأَرْضُ أَثْقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ الإِنسَانُ مَا لَهَا ﴿٣﴾ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ﴿٥﴾ ﴾ [الزلزلة] أى أمرها وسخرها على فطرة خلقها.

والله تعالى قد يوحى إلى غير الرسل من البشر، كما أوحى إلى أم موسى، نقرأ فى سورة القصص قول الله ـ تبارك وتعالى ـ: ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ



عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلا تَخَافِي وَلا تَحْزَنِي ... ﴿٧﴾ ﴾ [القصص]، والوحى هنا إلهام من الله لها.

والوحى يكون إلى الملائكة كما فى سورة الأنفال الآية: ﴿ إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ ... ﴿١٢﴾ ﴾ [الأنفال].

وأعظم الوحى هى ما كان للرسل، ففى سورة النساء: ﴿ إِنَّا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ كَمَا أَوْحَيْنَا إِلَىٰ نُوحٍ وَالنَّبِيِّينَ مِن بَعْدِهِ ... ﴿١٦٣﴾ ﴾ [النساء].

والوحى يكون لكل كائن حى، مثل الوحى إلى النحل كما قال تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾ وهذا أمر الله عز وجل إلى النحل الذى أودعه فطرة خلقه.

فكل مخلوق يخرج إلى الحياة يحمل أمر الله ووحيه له، فى فطرة خلقه التى فطر الله خلقه عليها، لا تبديل لخلق الله.

ووحى الله ـ تعالى ـ إلى النحل نراه فى حياة النحل وطرق معيشته، ونظام حياته

وكل ما يقوم به من عمل، فالنحل يبنى بيته فى نظام هندسى بديع، ولو حاول أى مهندس فى العالم أن يصمم بيتًا للنحل ما زاد عما فعله النحل شيئًا.

فالبيت مكون من غرف متعددة الوظائف، ولها شكل سداسى منتظم، ولو كان مربعًا أو مثلثًا لكانت زواياه الحادة يصعب تنظيفها، وفى الوقت نفسه لا تصلح لوجود اليرقات فيها، ولو كانت فى شكل دائرى لحدثت فراغات بين الغرف ولامتلأت بالأتربة، ولتعذر تنظيفها، لذلك كان أنسب شكل وأفضله لغرف البيت الشكل السداسى، فهذا أقربها إلى الشكل الدائرى ولا يترك فراغات بين الغرف.

إذن فبناء البيت ينطق بالقدرة العلمية الهندسية الفائقة مما يتناسب تمامًا مع متطلبات حياة النحل، فمن علَّم النحل ذلك؟ الجواب فى صدر الآية الكريمة: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾.

ويقول العلماء أن النحلة حشرة اجتماعية، فمجتمع النحل يسوده النظام والدقة، والتوازن والتعاون، كل فرد فيه يقوم بعمله خير قيام، وفى منتهى الدقة والكمال، لا تسيب، ولا إهمال، ولا تأجيل لعمل إلى وقت آخر. ولا يعتدى فرد على فرد، ولا يطغى أحد على أحد، ولا تستأثر النحلة لنفسها بمغنم، فما إن تحضر النحلة طعامًا من الخارج حتى توزعه على أفراد الخلية وتُدِلَّ الآخرين على المكان الذى وجدته فيه ليذهبوا إلى هناك، ويأخذ كل منهم نصيبًا.

فالكل فى بيت النحل يقوم بعمله خير قيام، وفى أبدع نظام فمن علَّم النحل ذلك؟.

ويبنى النحل بيته على أعظم تصميم هندسى، فمن علَّم النحل ذلك؟ .

ويتفاهم النحل مع بعضه البعض بلغات محددة ، فمن علَّم النحل ذلك ؟.

نجد الإجابة على كل ذلك فى قوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾.

إن النحلة حشرة صغيرة، لا تدرك، ولا تعقل، ولا تفكر، والذى يسيرها هو فطرة خلقها التى أودعها الله تعالى أسرار خلقها ونظام حياتها، فكل ما تقوم به من إبداعٍ فى كل شيء ليس من تفكيرها وتدبيرها، ولا يُعقل أن يكون كذلك، ولكن من فطرة خلقها التى أودعها فيها فاطر الفطرة، وهو الله تبارك وتعالى، ومادام الله تعالى هو الذى أوحى لها، فلا عجب أن تبلغ النحلة فى نظام بيتها وكل أعمالها مبلغ الكمال.

ويتفكر الإنسان فى إبداع الله تعالى فى خلقه، وعندما يطالع ما تعقب به الآية الكريمة بالقول: ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ يزداد تدبرًا ، ويزداد تفكرًا.

يوجـــد من النحـل ١٩,٠٠٠ نوع، وكل نوع يعيش له صـفات ومميزات، وكثـير من تلك الأنـواع تعـيش فـى جـمــاعــات ومسـتعـمرات، ومن تلك الأنواع من عـالم النحل، نحل العسل.

والنحل يضع العسل ليكون طعامًا له وليرقاته، إلا أن إنتاجه من العسل أكثر كثيرًا من حاجة النحل إليه، وأفـراد النحل ثلاثة: الملكة، والشغالة، والذكور.

أمـا الملكة: فـهى أساس البيت، وهى ملكة واحـدة فى الخليـة، وحولهـا يتجـمع النحـل كله، وتجـمع النحـل حـول المـلكة غريـزةٌ، فهو يتـجمع حـولها وحـتى لو لم يرها، وبطن الملكة مستطيل، أطول من بطون النحـل الأخــرى، وهى تتلـقح من أحـد الذكــور، وبعـد أيام تـضع من ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ بيـضة ملقـحة يوميًّا، ولا يحدث التزاوج الملكى إلا مرة واحـدة فى حياة الملكة التى تستمر من ٣ إلى ٤ سنوات.

وتلتف الوصيفات من الشغالات حول الملكة أثناء وضع البـيض، تخدمـها، وتدفئ الجو لها إذا كان باردًا، وتبرده إذا كان حارًّا، وتنظف جـسم الملكة وتمشط شعـرها، وتلبى أوامرها.

ومن الشـغالات مـا هو مـسئـول عن إطعام الملكة، يـتوجه إليـها، فتـخرج الملكة لسانهـا وتضعـه فى بلعوم الشـغالة، وتمتص العسل منـه، ومن الشغالات مـا هو مسـئول عن تنظيف البيت، وتنظيف حجراته، خاصة قبل أن تضع الملكة البيض فيه.

والشغالات هى التى تقـوم بكل أعمال البـيت الداخلية والخـارجـية، وللخليـة نظام داخلى فى منـتـهى الإتـقـان ونظام دفــاعى محكم.

فـالحارسـات تقف على باب الخليـة، تلاحظ القادمين، ولا تسمح لأى نحلة أجنبية بالدخول، وإذا أغـار أعداءٌ على المسـتعـمرة تحـاول صد الهـجوم، وتُـبَلِّغُ الملكةُ فى نفس الوقت، فــتـلاحظ الملكة مـــا يحـدث، إن استطاعت الحـارسات صد الهجـوم كان بها، وإن لم تستطـع أعلنت الملكة التعبـئة العـامة فتتجه جميع الشغالات إلى القتال.

والشغالات كما قلنا تعمل كلٌ منها فى وظائف مُـخـصـصـة ، ولكن هناك حـركـة تنقلات يومـية تجريها الملكة بين الشـغالات، يحدث فيـها تبادل مراكز العـمل، وذلك تبعًا لقدرة الشغالة وعمرها.

فـالشـغـالات حـديثـة الولادة: تعـمل حاضنات وكناسات.

والشغالات الأكبر أيامًا: تعمل فى إنتاج العسل.

والشغالات الأكبر منها: تعمل للحراسة وهكذا.

إنه نظام إدارى عـجـيـب، يسـيـر فى منتهى الدقـة والإتقان فى خلية عـدد أفرادها عدة آلاف نحـلة، فكيف تدير الملكة كل هذا النظام الإدارى الدقيـق، وتبادل العمل فـيه، وتنقلات الأفـراد فيه، ومـلاحظة كل شىء؟ كـيف يحـدث كل ذلك من الملـكة، وهى حشرة صغيرة لا عقل فيها، ولا إدراك؟ .

تعطينا الآية الكـريمة الجـواب فى أول كلماتها فى قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾ وما دام كل ذلك وحـيًا من الله تعـالى، فـلابد مـن أن يزول العـجب، ويحل محله التفـكر والتـدبر فى إعجـاز الله ـ تعـالى ـ فى خلقـه، وإبداعـه فى صنعـه، الذى يدل على أن الله ـ عـز وجل ـ خـالق قادر مبدع عظيم.

وفى بطن الشغالة توجد حوصلة العسل تخـزن النحلة فيـه الرحيق الذى تجـمعـه من الأزهار، وبالبطن أيضًا غـدد من الشمع وفى مؤخرة البطن جهاز اللسع، ذو الطرف المدبب والمتصل بغدة السم .

ومع أن الذكـور أكـبـر حـجـمًـا من الشـغـالات إلا أنه ليس لـلذكـور آلة لسع، لذلك لا تستطيع الذكـور الدفاع عن نفسـها، وتستطيع الشغالات طرد الذكور من الخلية فى دقائق مـعدودات، والذكور لا تجمع رحـيقًا، ولا تصنع خبزًا، ولا تصنع عسلاً، ولا تقوم بأى عـمل فى الخليـة بعـد أن تـلقح الملكة، وهى كثيرة الضوضـاء عديمة الإنتاج، لذلك تطردها الشغـالات خارج المستـعمرة لتـموت جوعًا فى العـراء إذا قل الغذاء داخل البيت، فليس للعاطفة فى عالم الحشرات مكان.



النحل آية من آيات الله فى خلقه

٣ - ثم كلي من كل الثمرات:

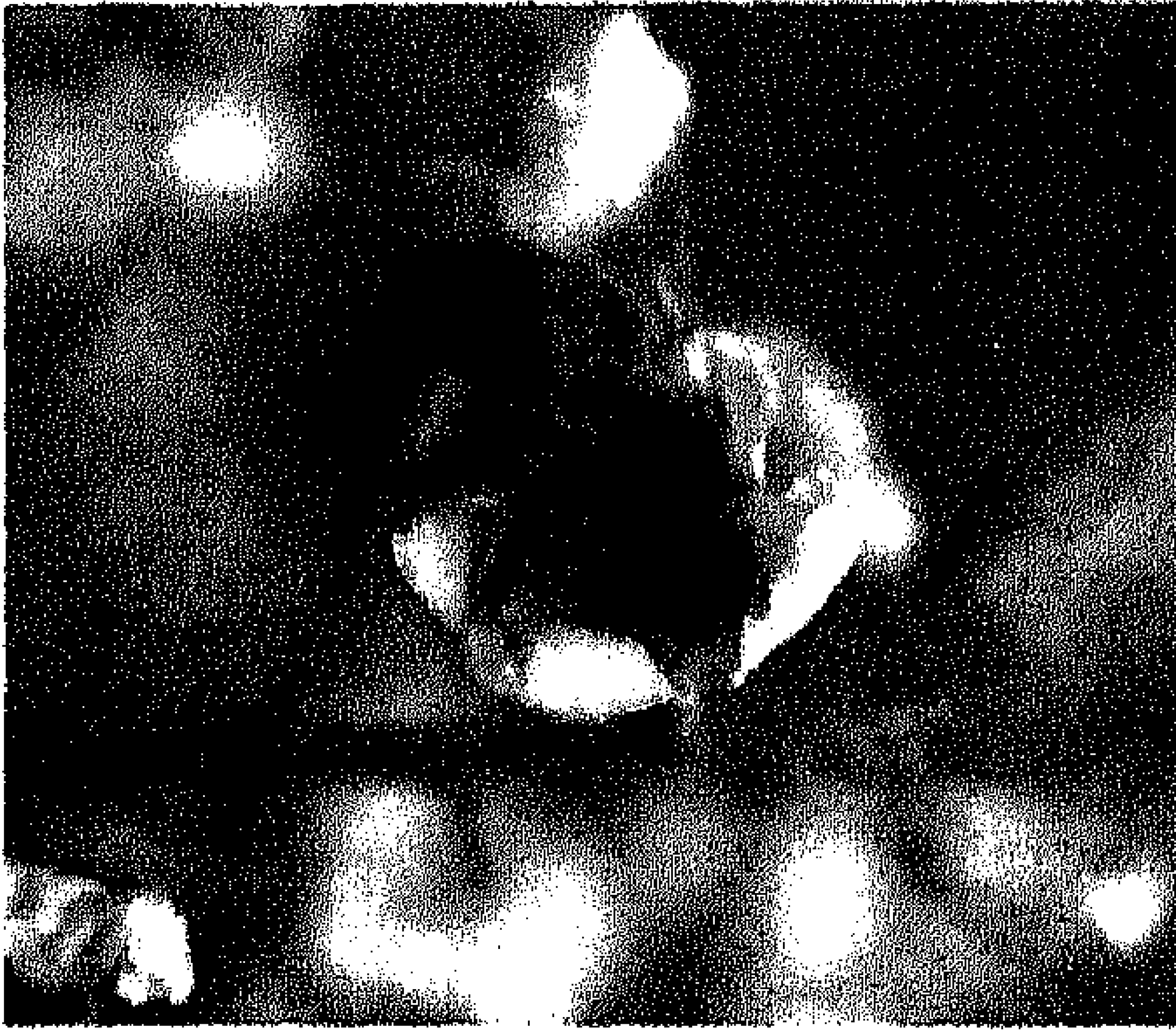
جـعل الله ـ تعـالى ـ مـن فطرة خلق النحل، أن تتغذى من رحـيق الأزهار لتصنع منه العـسل داخل غـددها، وتجـمع حبـوب اللقـاح لتصنع منـه خبـز النحل، وهو خبـز مصنوع من حبوب اللقـاح والعسل، وتتغذى عليـه الشغـالات والذكـور، ويتغـذى النحل على رحيق الأزهار، وحبوب اللقاح، وإن لم يجـد أزهارًا كمـا يحـدث فى بعض فصـول السنة، فإنه يأكل من أى ثمـرة من الثمرات، ولو كانت ثمرة فاسدة سقطت على الأرض، أو وقـعت من الشـجـرة أو غـيـر ذلك من الثـمـرات فى أى مكان وأى مـصدر كـان،

فذلك قول الله عز وجل: ﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل] وأى شىء يأكل منه سواء كان حلوًا أو مرًّا، يحوله داخل جسمه إلى عسل حلو فيه غذاء وشفاء.

وقال ابن عباس - رضى الله عنهما -: المعنى أن الله - تعالى - أمرها أن تأكل من كل الثمرات وأن تتبع سبل ربها ذللاً، وكل شىء تأكله من حلو أو مر تحوله فى بطنها عسلاً. ولقد ذكر الحديث النبوى الشريف هذه الحقيقة، فقد روى الطبرانى بسند صحيح عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «**مثل بلال كمثل النحلة غدت تأكل الحلو والمر ثم هو حلو كله**».

ورحيق الأزهار هو المادة الخام الذى يصنع منها النحل العسل، كما يصنع منها المواد الأخرى التى تخرج من بطون النحل، كالغذاء الملكى وسم النحل، وفى كل منها شفاء للناس، ويذهب النحل إلى الأزهار ليس بهدف تلقيحها فهو لا يدرك ذلك، ولكن يذهب إلى الأزهار بهدف الحصول على الرحيق وحبوب اللقاح، إلا أنه بذلك يعمل على تلقيح النباتات وتكون الثمار، وبذلك جعل الله تعالى تبادل المنفعة بين النبات وبين النحل. ولا حياة لكثير من النبات بدون النحل، ولا حياة للنحل بدون النبات. إن فى ذلك مثلاً رائعًا لكمال فطرة الخلق فى المخلوقات جميعًا، وحكمة الله البالغة فى خلقه وقدرته فى صنعه.

فاسلكى سبل ربك ذللاً: أى طرقًا ذللاً لا يتوعر عليها مكان سلكته، والذلول هو الذى يقاد حيث يريد صاحبه، وكلمة «ذللاً» نعتًا للنحل أو نعتًا للسبل، وقد تكون نعتًا للنحل والسبل معًا.



تبادل المنفعة بين النحل والزهور من فطرة الخلق

وتحط النحلة على الزهرة وتمد خرطومها الطويل لتمتص الرحيق المتجمع فى قاع كأس الزهرة، وهى إذ تفعل ذلك لا تسبب ضررًا بالزهرة، ولا فسادًا بالنبات، ولكنها تفيده فائدة كبرى فى التلقيح، وامتصاص النحل رحيق الأزهار، لا يضر بالأزهار شيئًا.

وروى الإمام أحمد أن النبى ﷺ قال: «**والذى نفسى بيده إن مثل المؤمن كمثل النحلة أكلت طيبًا ووضعت طيبًا، ووقعت فلم تكسر ولم تفسد**».

وتستطيع النحلة الشغالة أن تطير بسرعة ستين كيلو مترًا فى الساعة، ولكن سرعتها تقل إلى النصف تقريبًا إذا كانت مثقلة بالرحيق وحبوب اللقاح. وقام أحد العلماء بإحصائية طريفة فوجد أن كيلو جرام واحد من العسل يكلف النحلة ما بين مائة وعشرين ألف حمل من الرحيق. وتغذى النحلة اليرقات مئات المرات كل يوم لأن اليرقة يزيد حجمها أربعمائة ضعف بعد ستة أيام مما يحتاج إلى قدر كبير نسبيًّا من الطعام.

رغم التقدم العلمى الذى أحرزه علماء النبات فى عصرنا هذا، فإننا ما زلنا لا نعرف بالضبط كل أنواع النباتات التى تعطى أزهارًا حقيقية، فالنباتات المزهرة تقدر بنحو ربع مليون صنف، وهى تمثل أكثر من نصف أنواع النباتات المعروفة التى تصل إلى ٣٧٥ ألف صنف من النباتات تقريبًا، والنبتة المزهرة أكثر فائدة من غيرها لأنها تحمل الحبوب والثمار والخضرة والزيوت النباتية، أى إن النباتات المزهرة مصدر غذاء الإنسان، كما توفر غذاء لبعض الحيوانات أيضًا.

ومثل هذه الأزهار ظهرت على الأرض منذ أكثر من ١٥٠ مليون سنة.

فالأزهار تحتوى على الأعضاء التناسلية للنبات، والأزهار على أشكال بديعة، وألوان جذابة، وروائح نفاذة جميلة تجذب النحل إليها، وتلقح الأزهار غالبًا بواسطة الحشرات، والنحل أهم حشرة وتقوم بهذه المهمة الجليلة، وبعض الأزهار تلقح بواسطة الرياح أو بواسطة القنوات والأنهار.

والزهرة الصغيرة المنعزلة قد لا تجذب الحشرات، ومن أجل تأمين لفت نظر الحشرات ، فإن بعض الأزهار تظهر مجتمعة، فهناك عدد كبير من الأزهار الصغيرة المجتمعة تبدو للناظر كأنها زهرة واحدة، وبفضل هذا التجمع يمكن جذب الحشرات المتنوعة.

ويحتاج النحل لحياته وحياة الطائفة فى الخلية إلى ثلاثة أنواع: ١ - حبوب اللقاح. ٢ - رحيق الأزهار. ٣ - الماء، وحبوب اللقاح هى الغذاء الذى تحتاجه النحلة فى الأيام الأولى من حياتها عندما تكون يرقة.

وعندما تباشر الشغالة من النحل جمع حبوب اللقاح من الأزهار فإنها لا تخلط أبدًا الأنواع المختلفة فى سلات اللقاح Pollen Baskets الموجودة فى أرجلها الخلفية فهى تستمر فى زيارة نفس النوع من الأزهار حتى تمتلئ السلال بحبوب اللقاح، والنحلة تستفيد من ذلك لتصنع عسلاً من نوع ولون خاص، والنباتات تستفيد أيضًا؛ لأن انتقال النحلة من زهرة إلى أخرى من نفس النوع يؤدى إلى التلقيح الصحيح للنباتات .

والرحيق هو غذاء النحل اليافع، ويُحول إلى عسل ويستخدم كطعام احتياطى.

وينقل إلى الخلية فى حويصلة النحلة أو معدة النحلة حيث يبدأ تحويله كيميائيا إلى عسل.

وعند وصول النحل إلى الخلية فإنه يمرر الرحيق إلى صغار النحل التى تأخذه إلى حويصلاتها وتستمر فى تحويله إلى عسل بعد تبخر الماء منه؛ لأن الرحيق يحتوى على ٦٠٪ ماء، ٢٠٪ عسل. وفى النهاية يخزن العسل فى العيون التى تغلق بعناية.

وتنقل النحلة فى الرحلة الواحدة ٥٠ مللى جرام من الرحيق، وعلى ذلك يكون عليها أن تطير ٢٠,٠٠٠ رحلة لجمع كيلو جرام، وإذا افترضنا أنها تقطع فى الرحلة الواحدة نصف ميل فإن المسافة التى يجب أن تطيرها النحلة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ميل لجمع كيلو واحد من الرحيق.

وقد تجمع خلية نحل كبيرة أثناء الربيع وفترة تفتح الأزهار نحو ٤ كيلو جرامات تقريبًا من حبوب اللقاح، والماء ضرورى للنحل لصنع عجينة حبوب اللقاح لعمل خبز النحل لإطعام اليرقات، وتحمل الشغالة الماء فى حويصلتها إلى الخلية .

قرص العسل: عبارة عن مجموعة من العيون تبنيها الشغالة والبناءون من صغار النحل لحفظ مخزون العسل، وتصنعه من الشمع.

٤ - مكونات العسل:

العسل مركب كيميائى معقد التركيب جدًا، ففضلاً عن العديد من السكاكر، فإنه يحتوى على كثير من الأملاح المعدنية مثل أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم، والعديد من الأحماض العضوية مثل حامض التارتاريك والجليكونيك والليمونيك وغيرها وغيرها، ويحتوى العسل على كثير من الخمائر منها الكاتاليز والأنفرتيز والليبيز والأميليز وغيرها، ومقادير قليلة من الفيتامينات.

١٠٠ جرام من العسل يحتوى على الآتى:

٤١ جرام سكر فاكهة، ٣٤ جرام سكر عنب، ٤ جرام سكر قصب، ثلث جرام من البروتين.

أما الفيتامينات: ٠,٠٤ مللى جرام فيتامين ب٢ (الريبوفلافين).

٠,٢ مللى جرام حامض نيكوتينيك.

٤ مللى جرام فيتامين ج .

٠,٢ مللى جرام فيتامين ب ٦.

٠,٠١ مللى جرام فيتامين ب١.

وآثار من الفيتامينات الأخرى.

أما الأملاح المعدنية فهى كثيرة منها:

٥ مللى جرام صوديوم.

٤ مللى جرام كالسيوم.

١٠ مللى جرام بوتاسيوم.

٦ مللى جرام ماغنيسيوم.

٠,٠٢ مللى جرام منجنيز.

٠,٩ مللى جرام حديد.

٥ مللى جرام فسفور.

٠,٠٢ مللى جرام نحاس.

آثار من أملاح معدنية أخرى من اليود والكبريت والكلور ... إلخ.

فى سنة ١٩٥٠ اكتشف العلماء فى ألمانيا[١]، وجود مضادات حيوية فى عسل النحل تقتل الميكروبات. فإذا كانت السكريات تساعد على تكاثر الجراثيم والبكتريا، فإن العسل يقتلها.

والعسل يقتل الميكروبات العنقودية Staphylococci التى تسبب الالتهابات المتقيحة والجراثيم السبحية Streprococci، والجراثيم التى تسبب النزلات المعوية والزحار والتيفويد. وإذا كانت أقوى المضادات الحيوية التى نعرفها لا تقتل الفطر ولا الفيروسات فإن العسل يقتلهما. والمركبات الكيميائية فى العسل التى تقتل الميكروبات والفيروسات والعفن لم تكتشف حتى الآن، وإنما اكتشف تأثيرها.

وقد أجرى بحث علمى وألقى فى المؤتمر العالمى للطب الإسلامى الذى انعقد فى الكويت سنة ١٩٨١[٢] وأثبت البحث بواسطة العديد من التجارب العلمية أن بالعسل مواد تقتل الجراثيم أقوى مفعولاً من المضادات الحيوية التى كانت معروفة فى ذلك الوقت، وقد قورن مفعول العسل بمفعول المضاد الحيوى القوى «الجنتاميسين» Gentamycin فثبت أن بالعسل مواد أقوى منه مفعولاً فى قتل الميكروبات التى تسبب الالتهابات المتقيحة.

ولقد ذكر الحديث النبوى أن العسل علاج شاف للنزلات المعوية ، ولذلك رأينا من المناسب أن ننقل بحثًا علميًّا ألقى فى نفس المؤتمر عن تأثير العسل فى علاج الإسهال المزمن[٣] وهو كالآتى:

٥ - بحث علمي عن العسل كعلاج للإسهال المزمن:

سبق أن أجرينا دراسة عن علاج بعض أمراض المعدة والاثنى عشر بعسل النحل وجاءت النتيجة طيبة ومثمرة، والدراسة التى بين أيدينا اليوم تدور حول علاج الإسهال المزمن مجهول السبب بعسل النحل، وكذلك استعمال العسل فى علاج بعض الحالات الخفيفة من تقرح الأمعاء ممن يشكون من إسهال مزمن ومن أعراض أخرى تنتمى إلى الجهاز الهضمى.

طريقة البحث:

لقد أجريت الدراسة على ثلاثة وخمسين مريضًا ومريضة منهم ٢٣ من

---

(١) مقال للعالم دولد Dold فى مجلة Z.Hgg. infekions Krankh الألمانية، العدد ١٤١ سنة ١٩٥٥، وكتاب العسل للدكتور محمد فزار.

(٢) بحث للمؤلف ألقى فى ذلك المؤتمر.

(٣) بحث علمى للدكتور سالم نجم والدكتور محمود على حسن والدكتور حامد جمال الدين.

الذكور تتراوح أعمارهم بين ٣١ - ٥٥ عامًا، ومتوسطها ٣٩ عامًا، وثلاثين من الإناث تتراوح أعمارهن بين ١٩ - ٤٥ عامًا ومتوسطها ٢٨ عامًا، ولقد استغرقت هذه الدراسة سبعة أشهر (فبراير - أغسطس ١٩٨١ م) . هؤلاء المرضى كانوا يعانون من إسهال مزمن لشهور وربما لسنين خلت قبل إجراء البحث عليهم، وهم من الذين طبقت عليهم شروط ونلخصها فيما يلى:

١ - أن يشكو المريض من إسهال لا يقل عن ثلاث مرات يوميا، ولمدة لا تقل عن أسبوعين، أو إصابته بإسهال متقطع على مدى ثلاثة أشهر.

٢ - وجود أعراض مرضية أخرى مثل أوجاع البطن وانتفاخه مع عسر فى الهضم:

٣ - خلو المريض من أمراض عامة أخرى.

٤ - خلو البراز من الطفيليات والبلهارسيا والميكروبات المرضية.

٥ - أن تكون الأشعة الملونة للقولون خالية من الأورام، والأمراض العضوية.

٦ - أجرى الفحص المنظارى للقولون وكذلك أخذت عينة نسجية من الغشاء المخاطى لكل مريض.

٧ - عدم استجابة المريض للأدوية الخاصة بالإسهال، وكذلك عدم استجابته للالتزام بنظام غذائى معين مما يطلق عليه اسم (الرجيم).

ولقد تمت الدراسة على هؤلاء المرضى فى بيوتهم وذلك بعد أن نُصِحوا بأن يتناول كل مريض ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النحل الطازج قبل الإفطار وعند النوم مساء ولمدة ثلاثة أسابيع، ثم قمنا بتتبع كل مريض على حدة، ولمدة أربعة أشهر، كما ترك المريض ليختار الطعام الذى يريحه، فإذا ما انتكس المرض وعاوده الإسهال حينئذ يجب عليه أن يكرر أخذ العسل مرة ثانية وبنفس الجرعة لمدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع.

نتائج البحث:

لقد لوحظ أن متوسط أعمار المرضى من الإناث يقل بعشر سنوات عنها بين المرضى الذكور، كما يزيد عدد الإناث قليلاً عن عدد الذكور، ولقد اشترك جميع المرضى فى شكوى الإسهال المزمن الذى عرفنا خصائصه فى صدر هذا البحث ولكنهم اختلفوا فى شكواهم الأخرى والمشيرة إلى الجهاز الهضمى، فمنهم من عانى من آلام بطنية، إما محددة بجزء معين فى البطن، كالجانب الأيمن أو تحت الضلوع اليسرى أو اليمنى، ومنهم من يشكو من آلام حول السرة، غير أن الغالبية العظمى منهم يعانون من آلام بطنية متنقلة بين جميع هذه المواضع وبصورة متقطعة وليست بصفة مستمرة، كما

تبين أن الكثيرين منهم يشكون من أعراض انتفاخ فى البطن، وكذلك تبين أن بعضهم يشكو من عسر الهضم ومنهم من كان يعانى من الرغبة فى القىء خاصة بعد تناول الوجبات وعلى الأخص وجبة الإفطار صباحًا وأحيانًا عند الاستيقاظ من النوم.

ولقد لوحظ كذلك أن عددًا من المرضى الإناث يشكون من حرقان أو حساسية فى فتحة الشرج، أما المجموعة التى أصيبت بتقرح بسيط فى الأمعاء الغليظة فلقد لاحظنا أنه بالإضافة إلى ما ذكر من أعراض سابقة، فإن معظمهم يشكون من نقص فى الوزن وفقر فى الدم مع فقدان الشهية للطعام واكتئاب متوسط الحدة وأعراض نفسية أخرى.

استجابة المرضى للعلاج بعسل النحل:

من النتائج الهامة التى حصلنا عليها أن نسبة نجاح العلاج بعسل النحل بين هؤلاء المرضى بلغت ٨٣ بالمائة وتحسنت أحوالهم النفسية والمرضية واختفى الإسهال أو خفّت حدته كما تلاشت الأعراض البطنية الأخرى.

ولنا أن ندرك مدى سعادة هؤلاء المرضى الذين استمروا شهورًا بل وسنين يتعاطون الكثير من الأدوية المختلفة ما بين أدوية الإسهال ومضادات حيوية وأدوية الدوسنتاريا الأميبية وأدوية مهدئة للأعصاب وأخرى مسكنة للآلام البطنية وأخرى لعسر الهضم.

لقد أصبحوا فى غنى عن هذه الأدوية وما تكلفهم من مبالغ طائلة. ناهيك عن ما قد يتسبب عنها من أعراض تسممية أو أعراض جانبية لهذا العقار أو ذاك. فضلاً على أن عسل النحل من الأطعمة اللذيذة المفيدة، إذ يحتوى على ٤٠٪ دكستروز، كما يحتوى على فيتامينات ومعادن وأملاح ضرورية للجسم، وكذلك به مواد عضوية نافعة لأجهزة الجسم المختلفة. وعسل النحل فضلاً عن ذلك سهل الحصول عليه وهو أرخص سعرًا من الأدوية المختلفة، وهو من الأطعمة التى لم يتدخل الإنسان فى صنعها فهى من صنع النحل الذى قال فيه المولى سبحانه وتعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل] وشأن كل علاج فلقد لاحظنا أن نسبة من هؤلاء المرضى الذين استجابوا للعلاج فى بادئ الأمر قد عاودهم الإسهال مرة أخرى، وبلغت نسبة هؤلاء ٢٨٪ ، ولكن نصحوا بأن يتناولوا العسل بالجرعات السابقة ولمدة أسبوع أو أكثر، وكانت استجابتهم هذه المرة طيبة، ولقد عرف

المرضى ذلك لدرجة أن الكثيرين منهم بدأوا يفضلون وضع العسل على موائدهم بجانب الأطعمة الأخرى، وأصبح العسل طعامًا مشتركًا مألوفًا ومحبوبًا لديهم ويتناولونه إما صافيًا أو مختلطًا مع الأطعمة الأخرى.

كيف يؤثر عسل النحل على الجهاز الهضمى؟:

حتى الآن لا نعرف على وجه اليقين كيف يؤثر عسل النحل هذا التأثير النافع، ولكن هناك بعض الحقائق عن العسل كشف عنها العلم الحديث نذكر منها:

١ - أن عسل النحل مادة مطهرة ولا تسمح بنمو أو تكاثر الجراثيم بها حتى ولو تركت فى العراء دون وقاية.

٢ - أن العسل يخفض من نسبة الأحماض بالمعدة وكذلك يخفض من إفراز بعض الهرمونات المعدية والمعوية والتى لها تأثير مباشر على إفراز المواد الهاضمة والمواد المهيجة والمثيرة لحركة المعدة والأمعاء.

٣ - أن عسل النحل يحتوى على مواد عضوية تسمى بالأجسام المضادة، وهذه تعمل عملها فى محتويات القناة الهضمية وخلايا الغشاء المخاطى الذى يبطنها.

٤ - أن العسل يحتوى على ٤٠ ٪ دكستروز وهى مادة سهلة الهضم ملطفة لأغشية الأمعاء وقد تمنع تكاثر واختلال نسبة البكتريا الطبيعية فى الأمعاء.

٥ - أن العسل يحتوى على معادن وأملاح -الصوديوم- البوتاسيوم- الكالسيوم- المغنسيوم وغيرها بالإضافة إلى الفيتامينات المتعددة، وهذه تعدل من وظائف القناة الهضمية وتحدث الانسجام فى الحركة الدافعة للأمعاء وتنظم خط سيرها.

هذه العوامل -وربما غيرها كثير- تلعب متضافرة متعاونة دورًا أساسيًّا فى الحفاظ على الكيان والأداء الوظيفى للجهاز الهضمى حيث ينتظم عمله بصورة طبيعية .

للبحث بقية: غير أننا نرى أن هذه العوامل لابد من دراستها دراسة علمية محايدة، وذلك بالبحث عن خصائص العسل وأثره فى الظروف الفسيولوجية والمرضية للجهاز الهضمى وتحديد دور كل عنصر على حدة وأثره على هذا العضو أو ذاك، إلا أن هذه الدراسة تعتبر من وجهة النظر الأكاديمية هامة ومطلوبة، ولكن بالنسبة إلى المرضى فإن التأثير الطيب لعسل النحل على المعدة والأمعاء ثابت المفعول وأكيد الدلالة ومثمر النتيجة، وهذا عين المقصود من هذه الدراسة.

٦ - الحديث النبوي الشريف عن علاج الإسهال بالعسل:

ثبت علميًّا كما ذكرت الدراسات السابقة، ومئات غيرها من الدراسات، أن بالعسل مواد تقتل الجراثيم التى تسبب

النزلات المعوية والإسهال، ونقرأ فى السنة النبوية فى ذلك علمًا.

فقد أخرج البخارى عن سعيد عن قتادة عن أبى المتوكل عن أبى سعيد أن رجلاً أتى النبى ﷺ فقال: يا رسول الله إن أخى استطلق بطنه، فقال: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثانية، فقال: ما زاده العسل إلا استطلاقًا، فقال له: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثالثة، فقال: ما زاده العسل إلا استطلاقًا، فقال له: «صدق الله وكذب بطن أخيك اذهب فاسقه عسلاً» فسقاه فبرأ.

«صدق الله وكذب بطن أخيك» استعمل الكذب هنا مجازًا حيث هو ضد الصدق، والكذب يختص بالأقوال، فجعل بطن أخيه حيث لم يستجب للعسل كذبًا؛ لأن الله تعالى قال عن العسل: ﴿...فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾﴾ [النحل] فصدق الله.

ويطلق الكذب على غير الإنسان فيقال: كذب الظن، وكذب الرجاء، وكذب الرأى، أى: توهم الإنسان الأمر بخلاف ما هو. ويقال: كذب لبن الناقة أى قلّ اللبن أو كاد ينقطع، ويقال: كذب البعير فى سيره إذا ساء سيره.

وأخرج الترمذى عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: كان النبى ﷺ بمكة، ثم أُمر بالهجرة، فنزل قول الله عز وجل: ﴿وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا ﴿٨٠﴾﴾ [الإسراء] وكان يوم هجرته من مكة مخرج صدق، ودخوله المدينة مدخل صدق.

مما سبق ندرك أن الصدق أو الكذب يستعمل لغير الإنسان مجازًا، إذن فقول النبى ﷺ: «صدق الله وكذب بطن أخيك» تعبير لغوى معناه: صدق الله - تعالى - إذ قال: ﴿...فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾﴾ [النحل]، ولكن بطن أخيك لم يستجب للعلاج كما كان مأمولاً.

ونفهم من الحديث الشريف: أن العسل علاج ناجع للإسهال والنزلات المعوية، وقد ثبت ذلك فى التجارب العلمية الحديثة، وأن العسل يقتل جراثيم «Shigella» التى تسبب الزحار والإسهال.

ويعلمنا رسول الله ﷺ فى هذا الحديث الشريف أن نلتمس العلاج المادى للأمراض، ذلك العلاج الذى أتاحه الله - تعالى - للناس، والشفاء بعد ذلك من الله - عز وجل.

فالرجل الذى جاء إلى رسول الله ﷺ يشكو من استطلاق بطن أخيه، كان يعلم يقينًا أن الرسول ليس طبيبًا، ولا يتعاطى مهنة الطب، فلماذا أتاه إذن، إنه أتاه ليدعو لأخيه بالشفاء، فرد الرسول ﷺ عليه فقال: «اذهب فاسقه عسلاً» أى اذهب فالتمس أسباب

العلاج المادى أولاً، ثم إن الحديث الشريف يعلم الإنسان أن يأخذ العلاج بالجرعة المناسبة، وللوقت المناسب، فليس معنى أن يأخذ المريض جرعة من الدواء فيشفى، ولكن عليه أن يأخذ الجرعة المناسبة للمدة المناسبة، كما يعلمنا الحديث النبوى الشريف أن يؤمن الإنسان بما جاء به القرآن والسنة من حق وإن بدا له من ظاهر الأمر ما يخالفه.

والعسل مصدر غنى بالطاقة الحرارية فى الجسم، لما فيه من سكريات مُحَوَّلة، لا تحتاج إلى مزيد من الهضم، ولا يتخمر فى الأمعاء؛ لأنه يمتص مباشرة، نظرًا لما يحتوى عليه من أنزيمات هاضمة، تساعد على تمام هضمه وسرعته، إذن فالذى يتناول العسل غذاء لا يحدث له عسر هضم، ولا انتفاخ بالبطن، ولا نزلة معوية وإسهال.

والعسل أقل أنواع السكريات ضررًا لمرضى السكر؛ لأنه يحتوى على ٤٠٪ من وزنه سكر فاكهة الذى يحتاج إلى كمية من الأنسولين لتمثيله أقل مما تحتاجه السكريات الأخرى، إلا أن العسل ليس علاجًا شافيًا لمرضى السكر، ويجب على مرضى السكر التقليل من تناوله .

والعسل علاج مفيد لكثير من الأمراض، وشفاء لها أيضًا مثل الإسهال والنزلات المعوية وعسر الهضم، والتهابات الجهاز التنفسى، والفم والجلد والعين، كما أن العسل أنسب أنواع الطعام والشراب لمرضى الكبد وأمراض الشيخوخة.

٧ - ما يخرج من بطون النحل:

قال الله عز وجل: ﴿ ... **يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ** ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [**النحل**].

١ - العسل.

٢ - الغذاء الملكى Royal Jelly.

٣ - لبن النحل.

٤ - سم النحل.

الغذاء الملكى: هو مادة سميكة القوام، بيضاء اللون كالحليب، مرة المذاق، ولها رائحة خاصة، ويتكون الغذاء الملكى من بروتين ودهون وسكريات وفيتامينات، وهو غنى بفيتامين E الخاص بالنضج الجنسى، لذلك فالغذاء الملكى يحول يرقة النحل إلى ملكة ذات عمر طويل يصل إلى عدة سنوات، وإذا حرمت اليرقة منه صارت نحلة شغالة عمرها شهر.

ويفرز الغذاء الملكى من غدد فى بلعوم النحلة الشغالة الصغيرة، ويستعمل الغذاء الملكى كعلاج مفيد لتصلب الشرايين وللأمراض المزمنة بالجهاز الهضمى والجهاز العصبى والجهاز العظمى.

وهو شفاء للتوتر العصبى والضيق النفسى والأرق.

لبن النحل: سائل يميل لونه إلى البياض وتطعم الشغالة به اليرقات التى ستكون شغالات أو ذكوراً.

سم النحل: يفرز من آلة اللسع فى مؤخرة بطن النحلة الشغالة، وهو سائل شفاف له رائحة عطرية ولكنه مر الطعم، حامضى الوسط نظراً لما يحتويه من أحماض عديدة مثل أحماض الفوسفوريك، والهيدروكلوريك، كما يحتوى على الهستامين وهى المادة التى تسبب حساسية فى جسم الإنسان، وتهيجًا بالجلد وتوسعًا موضعيًّا بالأوعية الدموية، وألمًا موضعيًّا حادًّا بسبب الأحماض الموجودة فيه. ويستعمل سم العسل فى بعض المراكز الطبية وخاصة فى دول شرق آسيا وروسيا فى علاج الأمراض المزمنة بالمفاصل.

قال الله ـ عز وجل: ﴿ ... **يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ** ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل] ولقد علمنا أن ما يخرج من بطون النحل شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس حتمًا، وقد يعود قوله تعالى: ﴿**مختلف ألوانه**﴾ إلى العسل نفسه لاختلاف ألوانه، تبعًا لنوع الأزهار التى يتغذى منها النحل، وقد يعود إلى ما يخرج من بطون النحل من مواد أخرى، فهى جميعًا تختلف ألوانها، وقد يعود إلى الاثنين معًا.

وقوله تعالى: ﴿ ...**فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ** ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل] يعود إلى العسل بكل مكوناته ويعود أيضًا إلى كل ما يخرج من بطون النحل من مداد، فى كل منها شفاء للناس.

وما معنى قوله: ﴿ شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ﴾ ؟:

لم تذكر الآية الكريمة كلمة «عسل» وإنما ذكرت كلمة شراب.

والشراب فى اللغة هو ما شرب من أى نوع كان ، والشراب علميًّا هو السائل المختلط بمواد أخرى، فإذا علمنا أن النحل لا يخرج من بطنه عسلا مصفى، ولكنه عسل مختلط بمواد أخرى وكثيرة، لفهمنا لماذا وصف بالشراب.

وما معنى فيه شفاء للناس؟:

إن فى العسل الذى يخرج من بطون النحل شفاء لبعض الأمراض وليس للأمراض كلها، وتنكير كلمة شفاء يدل على ذلك، ولم يقل فيه الشفاء للناس، كما أن تنكير كلمة شفاء، وعدم تعيين الفوائد العلاجية للعسل يفيد تعظيم الشفاء به، مما يدفع المؤمن المتخصص إلى البحث والدراسة ليكتشف المزيد من الأسرار العلمية الدالة على قوله تعالى: ﴿ ...**فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ** ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل].

العسل طعام لأهل الجنة:

إذا استخرجنا من العسل كل المواد العضوية الكيميائية فيه، ما عدا السكريات لصار عسلاً مصفى، ولصار أحلى طعمًا وألذّ مذاقًا ولكنه لا يكون فيه شفاء للناس؛ لأن أسباب الشفاء فيه هى المواد العضوية والمواد الكيميائية المختلطة به. والناس فى الجنة أصحاء لا يمرضون، لذلك يرزقهم الله تعالى بعسل مصفى. فالناس فى الجنة ليسوا بحاجة إلى عسل يخرج من بطون النحل فيه شفاء للناس، فلا يشكو فى الجنة أحد من المرض قط، لذلك يرزقهم الله - تعالى - بعسل مصفى من كل المواد التى تشفى من الأمراض، والتى تقلل من حلاوة طعمه ومذاقه، نقرأ قول الله - عز وجل -:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى... ﴿١٥﴾﴾ [محمد].

وفى حديث مرفوع عن عسل الجنة: **«إنه عسل لم يخرج من بطون النحل»**.

وإذا كانت الأنهار فى الدنيا تصب فى البحار، فإنها فى الجنة تنبع منها. فقد أخرج الإمام أحمد أن النبى ﷺ قال: **«فى الجنة بحر الماء، وبحر اللبن، وبحر الخمر، وبحر العسل، ثم تشقق الأنهار منها بعد»**.

فإذا كان العسل فى الدنيا ينزل من بطون النحل قطرة قطرة غذاء للإنسان وشفاء فى الدنيا، فإنه يكون بحارًا وأنهارًا، رزقًا وغذاء لأهل الجنة.

٨ - أهمية العسل في تغذية الأطفال:

كان العسل يستعمل غذاء ودواء للأطفال منذ قديم الزمن. ولقد استعمله ابن سينا فى علاج كثير من أمراض الأطفال. وقد أكدت الدراسات على أن العسل يعالج فقر الدم لدى الأطفال ويزيد من مستوى الهيموجلوبين بالكرات الحمراء بالدم، كما أنه ثبت لدى الأطباء فى أمريكا وروسيا أهمية العسل فى علاج الاضطرابات الهضمية فى الأطفال، وفى حالات النقاهة من الأمراض.

وأجريت تجارب عديدة فى معهد دنيبروبتروفسك الطبى سنة ١٩٥٦ أثبت أن إضافة العسل إلى غذاء الأطفال المرضى أدى إلى الإسراع فى شفائهم وزيادة وزنهم، وكان الفرق واضحًا بين الأطفال الذين تناولوا العسل فى طعامهم والأطفال الذين حرموا منه. وبالعسل مواد تقتل ميكروبات الحميات المعوية والزحار، لذلك فإطعام الأطفال بالعسل يشفيهم من تلك الأمراض.

ومن الأفضل أن تتناول الأم المرضع وطفلها الرضيع كميات من العسل كل يوم فإن ذلك يفيدهما معًا فائدة صحية كبيرة.

ويميل كثير من الأطباء إلى تحلية الحليب بالعسل قبل إرضاعه للطفل وذلك يزيده قدرة ويزيد وزنه ويقيه من الأمراض المعدية، ويقيه أيضًا من الإمساك .

والعسل أكثر فائدة للطفل من سكر القصب الذى قد يسبب الأذى للأطفال، لذلك ينصح باستبدال السكر العادى بالعسل فى تغذية الأطفال وذلك يفيد الأطفال صحيًا فائدة كبيرة، ويمنع انتفاخ البطن والأرق، كما يزيد من شهية الطفل للطعام فضلاً عن فوائد أخرى كثيرة. وإن إعطاء ملعقة صغيرة من العسل للطفل كل رضعة تساعد الطفل على سرعة نمو الأسنان وسرعة نمو الجسم أيضًا.

وإن احتواء العسل على الأملاح المعدنية وعناصر الغذاء الضرورية والفيتامينات والهرمونات، لابد أن يكون فائدة للطفل أكثر كثيراً من سكر القصب الذى لا يحتوى إلا على مادة واحدة هى السكر.

٩ - أهمية العسل في تغذية المسنين:

تحدث فى الجسم عمليات هدم وبناء، وكلما تقدم الإنسان فى العمر، زادت عمليات الهدم على عمليات البناء، وتحدث بالتدريج عمليات شيخوخة خلايا الجسم فى كل أعضاء الجسم مما يؤدى إلى الآتى:

١ - تغضن الجلد وتجعده وشيب الشعر.

٢ - تآكل الغضاريف، الأمر الذى يسبب آلامًا كثيرة فى الجسم.

٣ - تليف أجزاء من العضلات والأجهزة الحركية فى الخلية العضلية.

٤ - المياه البيضاء فى العين Cataract وبالتالى ضعف البصر.

٥ - ضعف قدرة الحواس مثل قدرة السمع.

٦ - ضعف الذاكرة وضعف التركيز.

٧ - أمراض الشرايين بأعضاء الجسم، مثل تصلب الشرايين وضيقها؛ الأمر الذى يسبب الكثير من الأمراض الخطرة بالمخ والقلب والكلى وغير ذلك من أعضاء الجسم.

ومنذ العصور القديمة كان الأطباء يعطون المسنين العسل غذاء وعلاجًا، وكان ذلك مفيدًا لهم فائدة كبيرة فى تخفيف أمراض الشيخوخة وتأجيل حدوث الشيخوخة نفسها، ومن ثَمَّ إطالة العمر.

وذكر أن الكاتب البولندى تريميتسكى كان يتغذى على العسل فقط خلال ثلاثين عامًا بالإضافة إلى طعام بسيط آخر، وعاش إلى مائة سنة، وكان نشطًا وقويًا، وعاش العالم مولباخر مائة وعشرين عامًا وكان فى صحة جيدة حتى أواخر عمره وكان يتناول العسل يوميًا فى طعامه.

وبالنظر إلى محتويات العسل من المواد الكثيرة المفيدة، فإن تغذية المسنين بالعسل لابد أن تسبب لهم فوائد صحية كبرى.

١٠ - الأحاديث النبوية المشرفة في التغذية بالعسل:

جاء في الصحيح عن أبى الأحوص عن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن».

أخرج البخارى عن هشام عن أبيه عن السيدة عائشة - رضى الله عنها - قالت: «كان النبى ﷺ يعجبه الحلواء والعسل».

أخرج البخارى عن ابن عباس - رضى الله عنهما - أن النبى ﷺ قال: «الشفاء فى ثلاثة: فى شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية نار، وأنهى أمتى عن الكى».

جاء فى الصحيح عن قتادة عن أبى المتوكل عن أبى سعيد أن رجلاً أتى النبى ﷺ فقال: إن أخى استطلق بطنه، فقال: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثانية، فقال: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثالثة فقال: «اسقه عسلاً» ثم أتاه فقال: فعلت، فقال: «صدق الله وكذب بطن أخيك. اسقه عسلاً» فسقاه فبرأ.

روى الإمام أحمد أن النبى ﷺ قال عن عسل الجنة: «فى الجنة بحر الماء، وبحر اللبن، وبحر الخمر، وبحر العسل، ثم تشقق الأنهار منها بعد».

١ - الصوم والأمم السابقة:

في سورة البقرة، قال الله - عز وجل -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾﴾ [البقرة].

﴿ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ﴾: المعنى أن الله تعالى فرض صومَ رمضان على الأمم السابقة، ذلك أن صومَ رمضان من فرائض الإسلام، من أولِ آدم وإلى يوم القيامة، فلقد بعث الله تعالى رسله جميعًا برسالة الإسلام، وأنزل مع كل رسول كتابًا، فرض فيه صوم رمضان.

ولقد حَرَّفت العقائد الوثنيةُ الإسلامَ وفرائضَه، فالعقيدة المصرية القديمة، ظلت على الإيمان بالبعث بعد الموت إيمانًا راسخًا، تأثرًا بتعاليم الأنبياء السابقين في مصر، وجاء في الأثر أن النبي إدريس - عليه السلام - كان يعيش في منف، وهي البدرشين حاليًّا في مصر قبل العصر الفرعوني، ودعا أهل مصر إلى دين الإسلام فآمنوا به.

ثم إن الفراعنة بعد ذلك حرّفوا الدين، وأدخلوا فيه الوثنية، إلا أنهم ظلوا على عقيدة البعث بعد الموت، ومعظم آثارهم وحضارتهم مؤسسة على الفكر الديني وحقيقة البعث بعد الموت.

وكان المصريون القدماء في العصور الفرعونية يصومون نحو أسبوع في السنة، وكان الهنود القدامى والإغريق يصومون مثل صوم المصريين القدماء، إلا أن البراهمة كانوا يصومون في بَدْءِ الفصول، وحين تحدث بعضُ الظواهرِ الكونية، مثل كسوف الشمس، وخسوف القمر بالإضافة إلى يومي الحادي عشر والثاني عشر من كل شهر. أما صوم اليهود فهو رمز للأحزان، وذكرى لنكبات حلت بهم في عصور ماضية، وتبلغ أيام صومهم خمسةً وعشرين يومًا في السنة.

وكان العرب في الجاهلية تصوم للكواكب والنجوم، مثل نجم الشعرى، وكانت بعض القبائل تصوم للشمس، وبعض القبائل الأخرى تصوم للقمر.

٢ - ماذا عن طعام الصائم في الإفطار والسحور:

طعام الإفطار يجب أن يكون قليلاً، ووجبةً صغيرة ولا يتناول الصائم بعدها شيئًا من الطعام حتى وجبة السحور. وهذا من هَدى السنة النبوية. ولو حدث هذا لاستراحَ

الجهازُ الهضمى، فإن الامتناعَ عن الطعام بعد وجبة الإفطار حتى وجبة السحور، يُعطى الجهازَ الهضمىَ الفرصة لهضم الطعام بدون متاعبَ أو مشكلات. أما فى عصرنا هذا فبعض الناس لا يفعل ذلك، بل يقضى سهراتِ رمضان فى تناول الحلوى، ومختلفِ أنواع الطعام مما يُربك عمليات الهضم، وما ينتج عن ذلك من عسرٍ فى الهضم، وبذلك حولوا شهر رمضان شهرَ الصيام إلى شهرِ الطعام.

وعجيب أن يكثر استهلاك المواد الغذائية فى شهر الصيام، فهذا قلبٌ للأوضاع الصحيحة، فكان من الصحيح أن يقلّ استهلاك المواد الغذائية فى شهر الصوم إلى نصف معدلاتها العادية ولكن الناس بعدوا عن هدى السنة النبوية فحولوا شهر الصيام إلى شهر الطعام، والإسراف فى الاستهلاك.

وكان أحرى بالناس ألا يسرفوا فى تناول الطعام والشراب، فإذا لم يتناول الإنسان شيئًا من الطعام بعد وجبة الإفطار، فإن الجهاز الهضمى يكون فى وقت السحور مستعداً لاستقبال وجبة طعام السحور، وهى وجبة هامة تمد الجسم بالغذاء اللازم له طوال اليوم، ويجب أن تكون وجبةً معتدلة بدون إسراف، ولو لم يتناول الإنسان طعام السحور لشعر بالجوع فى أول النهار، وبالتالى شعر بالإرهاق.

ونقرأ فى الصحيحين عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **«تسحروا فإن فى السحور بركة»** والبركة هى الخير والزيادة والنماء، وهكذا يعلمنا الإسلام التصرف الصحيح فى تناول الطعام فى رمضان، كما يعلمنا المنهج الصحيح فى كل أمور الدنيا والآخرة.

٣ - الصوم والمرض:

يقول الله عز وجل عن الصيام: ﴿ ... **فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ** ... ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة].

قال بعض المفسرين: للمريض ثلاث حالات:

أحدها: ألا يطيق الصوم بحالٍ فعليه الفطر واجبًا.

وثانيها: أن يقدر على الصوم، ولكن بضررٍ ومشقة، فهذا يستحب له الفطر.

ثالثها: ألا يقدر على الصوم إطلاقًا، فهذا يفدى ولا يصوم.

واختلف العلماء فى هذا الأمر، فمنهم من قال بالإفطارِ لأى مرضٍ من الأمراض، وهذا رأىُ ابن سيرين، ومنهم من قال بالإفطار لمرض يستحب منه الفطر، ويسبب الصومُ فيه ضرراً.

وقال الإمام الشافعى رحمه الله: لا يفطر بالمرض إلا مَن دعته ضرورة المرض نفسه إلى الفطر، ومتى احتمل الضرورةَ معه لم يفطر.

وقال الإمام أبو حنيفة رحمه الله : إذا خاف الرجل على نفسه وهو صائم، إن لم يفطر أن يزداد وجعًا أو شدة أفطر.

وعلى ضَوء تقدم العلوم الطبية فى عصرنا هذا، نجد أن آراءَ الفقهاء على اختلافها صحيحةٌ، فكلٌ يتحدث عن وجه صحيح من العلم، قال الله عز وجل: ﴿ ... **فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ... ﴿١٨٤﴾** ﴾ [البقرة].

نلاحظ أن النص القرآنى لم يكشف علةَ الحكم، وتركَ الحكمَ مطلقًا، ولكل حكمٍ حكمةٌ لاشك ، وقديمًا لم يكن الناسُ على علم بها، ولم ندرك الحكمة العلمية فى إطلاق الحكم فى الآية الكريمة إلا من خلال التقدم العلمى فى زماننا هذا.

فلقد تبين لنا أن من الحالات المرضية ما يكون معها الصومُ مفيدًا، ومن الحالات المرضية الأخرى ما يكون معها الصوم مضراً.

لذلك رفع الله ـ عز وجلَ ـ الحرجَ عن المسلم، وترك أمر المرض والإفطار أو الصوم فيه حكمًا مطلقًا، حتى يقدره كلُّ إنسانٍ حسب حالته التى هو فيها، وحَسَبَ مرضه، وحَسَبَ ما يقرره الطبيب المسلم الذى يعالجه.

إن بعض الحالات المرضية يكون الصومُ فيها مفيدًا، وليس هذا فحسب، ولكن الصوم يكون فيها أفضلُ علاج، ومن هذه الأمراض:

١ - ارتفاعُ ضغط الدم البسيط والمتوسط: فإن الراحةَ النفسية التى يحققها الصوم لنفسية الإنسان بالإضافة إلى الامتناع عن تناول الطعام والشراب نهارًا، كل ذلك يقلل من ضغط الدم ويعالجه أفضلَ علاج. ولا يقومُ الصوم حائلاً ضد العلاج فى حالات ارتفاع ضغط الدم المتوسط، فعلاجُ ضغط الدم الآن ممكنٌ بتناول حبةٍ واحدةٍ كل أربع وعشرين ساعة، أو كل اثنتى عشرة ساعة، حبةٌ فى الإفطار، وحبةٌ فى السحور، فإذا صام المريض وتناول الدواء فإنه بذلك يتلقى علاجين: علاج الدواء، وعلاج الصيام.

نفهم من ذلك أن الصومَ مفيد فى حالة مرضية، يكون فيها الصائم مريضًا بارتفاع ضغط الدم ارتفاعًا متوسطًا، **وعلى المريض أن يصوم ولا يفطر**، أما إذا كان ارتفاع ضغط الدم عاليًا جدًا، ويستدعى العلاج فى مستشفى ، أو تعاطى علاجٍ عدة مرات فى اليوم، فعلى المريض فى هذه الحالة أن يفطر، من أجل ذلك ذكر القرآن الكريم الحكم فى المرض مطلقًا، يقدره كل إنسان حسب حالته، وهناك أمراض أخرى قد يفيد فيها الصوم،

مثلُ مرض السكر المتوسط، والسمنة، وبعضِ أمـراض القلب وبعض أمـراض الجـهـاز الهضمى.

٢ - مـرض السكر فى مراحله الأولى: يعالجه الصومُ أفضلَ علاج، بل إن أولَ درجة من درجات العلاج فى هذا المرض، أن يُقلل المريض من الطعام، وهذا لا يتأتى له إلا بالصوم، إذن فالمريض بمرض السكر فى مراحله الأولى وفى درجاته البسيطة والمتوسطة، ينبغى أن يصوم ولا يفطر؛ لأن الصوم له أفضل علاج. أما إذا كان مرض السكر شديدًا، ودخل فى مضاعفاتٍ تستدعى دواءً عدة مرات فى اليوم، أو تستدعى تناولَ سوائل بصورةٍ متكررةٍ طوال اليوم، فإن الصوم حينئذ يضر بالمريض، فلا يصوم، ويصدق فيه قول الله عز وجل: ﴿ ... **وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ** ... ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة].

ومراحل مرض السكر متعددة، وأحوالُ المرضى فيه مختلفة، والفتوى فى الصوم أو الفطر يجب أن تكون من طبيب مسلم أهل ثقة، فهو يقدّر الحالة جيدًا، ويعلم إن كان الصومُ يفيد أو لا يفيد فى المريض الذى يطلب منه الفتوى فيه.

٣ - **أما المرضى بالسمنة:** فإن لم تكن السمنة مصحوبةً بأمراضٍ أخرى تستلزم الإفطار، فإن السمنةَ نفسها يحتاج العلاجُ فيها إلى الصوم، بل إن الصومَ هو العلاجُ الأمثل للسمنة.

٤ - وهناك أمراض أخرى مثلُ أمراض **شرايين القلب التاجية، وأهمُّها تصلب تلك الشرايين وضيقها وانسداد بعضها، وضيق بعضها الآخر** وما ينتج عن ذلك من آلام يشعر بها المريض بالصدر غالبًا عند القيام بالمجهود العضلى أو النفسى.

إن المريض فى هذه الأمراض تتفاوت حالتهُ تفاوتًا كبيرًا، ففى الحالات البسيطة التى لا تصاحبها مضاعفات يكون الصوم للمريض مفيدًا. وكثير من المرضى يستعمل حبوبًا تحت اللسان فى العلاج، وهذه الحبوب لا تُفطر، وله أن يأخذ منها ما يشاء أثناء الصوم، فالدواء يصل من الفم إلى الدم مباشرة وليس عن طريق المعدة أو الأمعاء.

أما الحالاتُ الشديدة، أو المصحوبةُ بهبوطٍ فى القلب، أو مضاعفاتٍ أخرى، فالأحرى بالمريض أن يفطر، والحالات تختلف فى الشدة، وتختلف فى الصورة، والطبيب المختص هو الذى يُصدر الفتوى فى الصومِ أو الإفطار.

٥ - وكثير من أمراض الجهاز الهضمى يفيدها الصيام، مثل: **حالات عسر الهضم، وحالات: انتفاخ البطن،** فعلى المريض أن يصوم، فالصيام أفضل علاج له، إلا أن بعض أمراض الجهاز الهضمى الأخرى لا

تتفق مع الصوم مثل المريض بقرحة نشطة بالمعدة أو الاثنى عشر، فالمريض فى هذه الحالة فى حاجة إلى تناول عدة وجبات فى اليوم مما قد يتعارض مع الصوم.

والطبيب هو الذى يقرر الحكم فى هذا الموضوع للمريض الذى يطلب الفتوى منه، ولا نستطيع أن نضعَ فتوى عامةً للجميع، فأحد الحالات تختلف فى الشدة، وتختلف فى العلاج، وتختلف فى الأعراض.

فذلك قول الله عز وجل: ﴿ ... فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ... ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة].

٤ - الصوم شفاء:

اختلف العلماء فى موضوع المرض فى الصيام، وما هو المرض الذى يُبيح الفطرَ للمريض، وقلنا إنهم جميعًا على صواب؛ لأن كلاً منهم يتحدث عن وجه من وجوه العلم فى الآية الكريمة.

فبعضُ الأمراض لا يضرها الصومُ، ولكنه يفيدها، بل هو أفضل علاج لها، وبعضُ الأمراض الأخرى يضرها الصوم، وعلى المريض أن يُفطر ويَقْضى، والحكَمُ فى ذلك رأىُ الطبيب المسلم المختص.

والذى يقرأ الآية الكريمة، ويتدبر معانيها، يجد فيها رخصةً للإفطار من المرض، كما قال تعالى: ﴿ ... فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ... ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة] ويجد فيها بيانًا عن فائدة الصوم لبعض الأمراض، كما قال تعالى: ﴿ ... وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة]، ولا شك أن فى الصومِ شفاء للبدن فى كثير من الحالات، وللنفس البشرية فى كثير من أمراضها.

فالصومُ يجدد النشاطَ البدنى، ويطيل فترةَ الشباب، فإن الشيخوخة فى الجسم لا تتوقف على العمر البيولوجى لخلايا الجسم فقط، ولكن تتوقف على صحة شرايينه، فإذا تصلبت الشرايين فى الجسم ضاقت سعتُها، وبالتالى قل تواردُ الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة، فتدب فيها الشيخوخة مثلُ النبات، إذا ضاقت قنواتُ الماء التى تصل إليه، قل تواردُ الماء إليه، فإن النباتَ سيصير إلى الضعفِ والشيخوخة، ولو لم تتصلبِ الشرايين لظل الجسمُ شابًّا، ولظلت أعضاؤه سليمة.

وكيف يحافظ الصومُ على صحة شرايين الجسم؟:

أثناء الصوم تقل الدهنياتُ بالدم، ويقلُ ضغط الدم، ويقل مستوى السكر بالدم لمن كان مريضًا بالسكر، فالصوم إذن يشفى الجسمَ من الأسباب الرئيسية الثلاثة التى تؤدى إلى تصلب الشرايين، وبذلك يحافظ على

صحة الجسم، ويُطيل فترةَ الشباب، ويؤجلُ حدوثَ الشيخوخة، كما أن الصومَ هو العلاجُ الأمثلُ لحالات السمنة بكافة أنواعها، وقد يقال: إن بعض أنواع السمنة لا يؤثر فيها الصوم إلا قليلاً، ونقول: إن الصومَ هو أفضلُ علاج لها على أية حال، ولما كان الصومُ يقلل من وزن الجسم، فإنه بالتالى يقلل العبء عن القلب، وبذلك يعمل على شفاءِ بعضِ أمراضِ القلب، كما أنه يُقلل من ضغط الدم، وهذا يُزيل عبئًا آخر عن القلب والدورة الدموية ككل.

والصومُ يُفيد الجهاز الهضمى، ويمنحه فترةً من الراحة والاستجمام، وهناك أمراضُ كثيرة يكون الصومُ لها شفاءً مثلُ بعض أمراض البَشْرة الدهنية وبعضِ أمراض الحساسية.

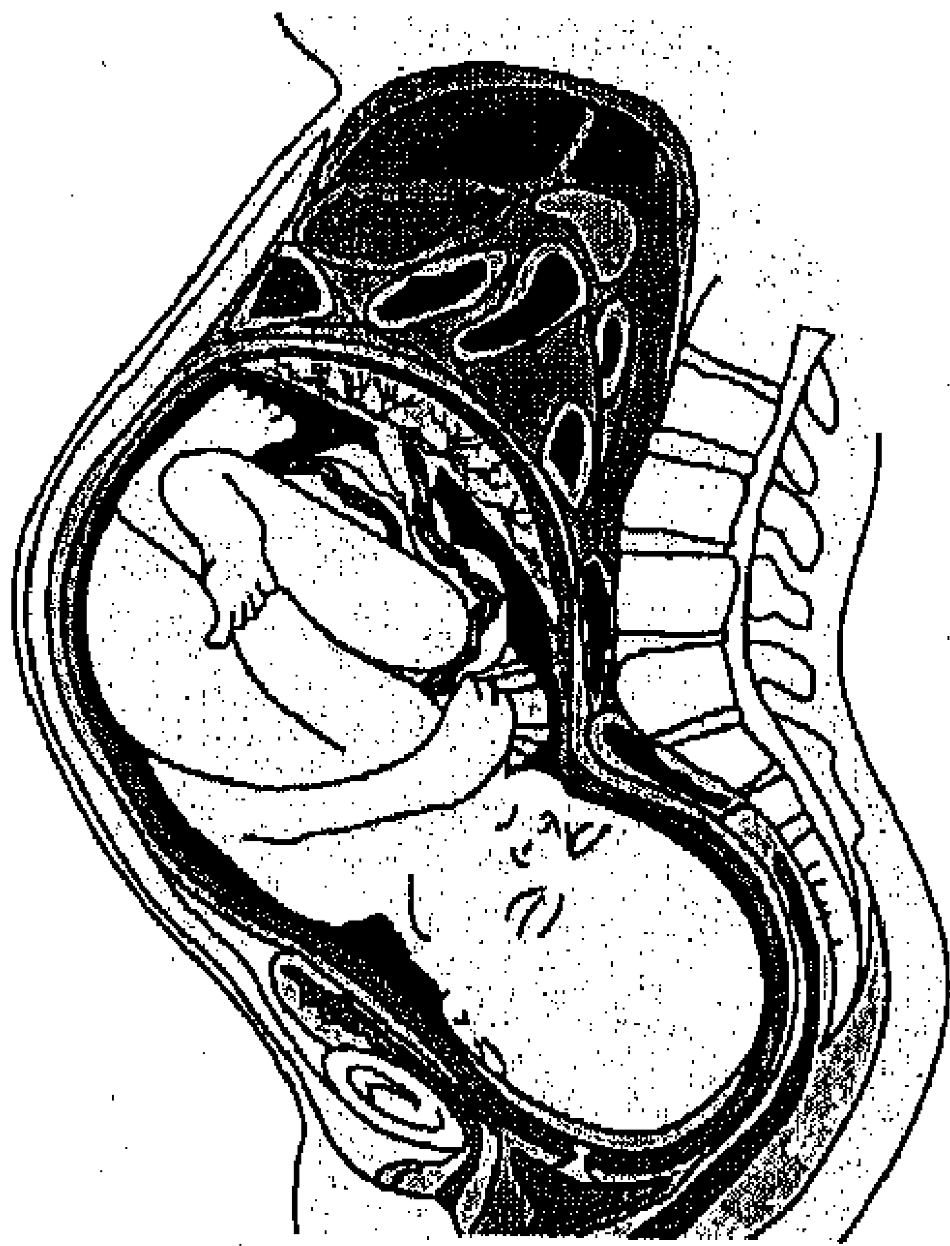
والصومُ شفاءٌ للنفس البشرية من كثير من أمراضها. والصومُ فى بعض العقائد الأخرى يرتبط بشعور الحزن والكآبة، كما فى صوم الإغريق وصوم اليهود، ولكن الصومَ فى الإسلام، يرتبط بشعور الفرح والسعادة.

فقد روى مسلم فى صحيحه عن أبى هريرة ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**يقول الله عز وجل: إن الصوم لى وأنا أجزى به، وإن للصائم فرحتين، إذا أفطر فرح وإذا لقى ربه فرح**» وصدق رسول الله ﷺ.

٥ - الصوم والحامل والمرضع:

قد يضر الصوم بالحامل والمرضع؛ لأن الجنينَ يحصل على غذائه من دم الأم الحامل به، وهو لابد أن يأخذ كفايته من الغذاء، ولو لم يبق للأم إلا القليل. إذن فلابد للحاملِ من تناول كمياتٍ إضافيةً من الطعام، والصومُ يحولُ دونَ ذلك. إلا أن الحملَ فى الأشهر الأولى منه لا يُحدث عبئًا كبيرًا على الأم الحامل به، فالجنين فى بطن أمه يكون صغيرًا جدًا، ولا يأخذ من أمه غذاء بقدرٍ يضر الصيامُ معه، إذن فالصوم لا يضر بالمرأة الحامل فى شهور الحمل الأولى، اللهم إلا إذا صاحب ذلك إعياءٌ وصداعٌ وغثيان أو قىء، حينئذ تكونُ الحاملُ فى حالةٍ شبه مرضية، حينئذ لها أن تُفطر، أما إذا لم يحدث لها كلُّ ذلك فالصومُ قد يكون لها أفضل.

أما المرأةُ المرضع: فإنها ترضع طفلها نحو كيلو جرام من اللبن كلَّ يوم، فالمرضع إذن فى حاجة إلى كمية إضافية من الغذاء



للحامل رخصة الإفطار

لتعـويض ما تُدِرُّهُ من اللبن، وما استُنفد من جسمها من عناصر الغذاء، ولاشك أن الصوم يضر بصحـتهـا، وينبغـى لها أن تفطر، والله - تعالى - يقول: ﴿ ... يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ... ١٨٥ ﴾ [البقرة] ولقـد ذكـر القـرآن الكريم رخـصـة الإفطار للمـريض والمسافـر، وذكـر الحديثُ النبـوى رخصة الفطر للمرضع والحبلى، فقد جاء فى الصـحيـحين عن أنس الكعـبى أن النبى ﷺ قال: «إن الله عز وجل وضع عن المسـافر الصوم وشطر الصـلاة، وعن الحبلى والمرضع الصـوم» صدق رسول الله ﷺ.

٦ - الصوم والإنتاج:

يزعم أعـداء الإسلام أن الصـومَ يقلل الإنتـاج القومى لأن الإنسـانَ الصـائم يكون متـعبًـا ومرهقًـا أثناء النهار، ولا يقـدر على القيـام بعمله على الوجـه الأكمل. ونحن لا نوافقهم على هـذا الزعم، فإن الصومَ وآدابَ الصوم وهَدْىَ رسـول الله ﷺ فى الصوم، لا يؤدى بالصائم إلى ما يزعمون، فإن الاقتصار على وجبتى الإفطار والسحـور، بغير إسراف يمنح الجسمَ الصـحـةَ والنشـاط، فإذا أخـذ الجسم كفايتـه من الطعام والشراب والنوم فلا يحدث له ضَعف ولا إعياء.

ولكن شـعور الضـعف والإعيـاء الذى يحدث لبعض الصـائمين أثناء النهار، هو من سوءِ تصرفهم هم، وبُعْدِهِم عن هدى رسول الله ﷺ فى آداب الصوم، فهم لا يقـتصرون على وجبـتى الإفطار والسحور، بل يقـضون الليل كله فـى تناول الحلوى، وأنواع الطعـام فى إسـراف، ولا يأخذون حـقهم أيضًـا من النوم، يسـهـرون الليلَ كلَّه فـى حـفـلاتٍ وزياراتٍ ومـا شـابه ذلك، فـلا هم أراحـوا بطونَـهم من الإسـراف فى تنـاول الطعـام والشراب، ولا هم أراحـوا أبدانهم وأعطوها حقها من النوم، ولا هم ذكروا الله حقَّ الذكرِ فى شهر القرآن والعبادة والصوم.

فالإعيـاءُ والضعفُ الذى يصيب بعض الصائمـين أثناء النهـار، ليس بسبب الصـيام الصحيح، ولكن بسبب خروجهم عن الآداب الإسلامـية فى الصوم. وقد يقـال إن الصومَ يقلل من الإنتـاج القومى أيضًا؛ لأنـه يُسبب توتر أعصاب الصائم، وليس ذلك صحيحًا. فالصوم من الناحية الفسيولوجية لا يؤدى إلى ذلك، بل يؤدى إلى راحـة الجـسم، وهدوء الأعصاب واسترخائها وإلى السعادة النفسية، والتألق الروحى.

أما الذين يشعرون بالتوتر العصبى أثناء النهـار فى صيـامـهم، فـهـم أولئك الذين يتعاطون المكيـفاتِ والمفتراتِ، مـثل التدخين وغيره، فالصوم يمنع عنهم تعاطيها نهارًا، مما يؤدى إلى حدوث آثـار انسحابيـة لما فى تلك المكيـفـات من مـوادٍ إدمـانيـة، وهذه الآثار الانسحابية تؤدى إلى توتّر عصبى، لذلك فإن

المدمن على التدخين، ما إن يُؤذَّنُ لصلاة المغرب حتى يسرع بالتدخين، ليقلل من تلك الآثار الانسحابية لمادة النيكوتين فى جسمه. إذن فسبب **الانفعال النفسى والتوتر العصبى** لدى بعض الصائمين، يعود إلى سوء تصرف الإنسان نفسه، وليس إلى الصوم، كأن يقضى الليلَ بطوله فى السهرات والزيارات والحفلات، ويحرمَ جسمهُ من النوم، ويقضى الوقتَ فى تناول أنواع الحلوى، والطعام والشراب، فيصاب بالتخمة، أو يقضى الليل فى تناول المكيفات كالتدخين وغيره.

ولو اتبع هؤلاء هَدْىَ رسول الله ﷺ فى الصوم لما حدث لهم كلٌ هذا، لصحت أجسامهم، ولهدأت أعصابهم، ولوجدوا فى الصوم خيرًا كثيرًا، كما قال الله تعالى: ﴿ ... **وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة].

٧ - الصوم والصحة النفسية:

قال الله عز وجل: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** ﴿١٨٣﴾ **أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة]. وقال رسول الله ﷺ: «الصوم جنة» أى حماية.

والحديث فى الآية الكريمة عن صوم رمضان وصوم الفرض ثلاثة: صوم رمضان، وصوم الكفارات، وصوم النذر.

أما صوم التطوع فأيامه كثيرة، وهى مستحبة عند الله عز وجل، والحديث فى هذا الموضوع متروك لعلماء الدين الأجلاء.

ولقد تحدثنا من قبل عن الآثار الصحية للصوم، وما ينبغى أن نناقش الصوم أيفيد صحيًّا أم لا يفيد، فهو أمرٌ من الله تعالى، وما دام كذلك فعلى المسلمين طاعةُ أمر الله تعالى؛ لا لأننا نؤمن إيمانًا أعمى، كلا، ولكننا لو ناقشنا الصوم أيفيد الإنسانَ أم لا يفيد؛ ووضعنا كلّ اهتمامنا فى هذا، نكون قد تناقضنا مع أنفسنا، ومع عقلنا وفهمنا، لماذا؟ لأننا قد آمنا من قبل وعن اقتناع، بالله تعالى ربًّا، وبالنبى محمد ﷺ رسولاً، وبالإسلام دينًا، فما يأتى بعد ذلك من أوامر ونواهى من اللهِ ورسولِه، فلا محل إذن للنقاش فى كل أمر أيفيد الإنسان أم لا يفيد.

ولكننا نتحدث عن الصومِ وآثاره الصحية المفيدة للإنسان من باب الفضول العلمى، وباب التحدُّث بنعمة الله تعالى علينا، وهو القائل - جل جلاله: ﴿ **وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ** ﴿١١﴾ ﴾ [الضحى]. إن الغاية من الصوم هى التقوى، وتزكيةُ النفس البشرية، فقد قال الله - عز وجل: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى**

﴿ الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾ [البقرة] فالصوم إذن مفيد لصحة النفس البشرية، ولسعادتها وارتياحها، وسمو الروح وإشراقها، فكيف يربى الصومُ النفسَ البشرية ويهذبها ويسمو بها؟ .

إن الصومَ يعوِّد الإنسانَ على تحمل مشقة الجوع والعطش بدون رقابة عليه من أحد من الناس، ويدرب الإنسان على السمو عن مطالب الغرائز الحسية، مما يميزه عن باقى المخلوقات الأخرى، بل ويميزه عن باقى الناس، الذين لم يرد الله تعالى بهم خيراً، فأضلّ عقولَهم، فخرجوا عن طاعته. والصومُ كما أمرنا به الله تعالى، وكما علمنا كيفيته رسولُ الله ﷺ يحقق كل العناصر الأساسية للتربية الإسلامية الصحيحة، وهذه العناصر هى:

١ - تقويةُ الإرادة فى سبيل تحقيق ما يهدف الإنسان إليه من خير.

٢ - تقويةُ طاقة الاحتمال على المشقة فى الإنسان.

٣ - إيثارُ القيام بالواجب على الراحة والدعة.

٤ - السموُ بالإنسان عن مطالب الغرائز الحسية.

ولقد أجمعَ علماءُ النفس فى عصرنا هذا، وعلى أساسٍ علمى ثابت أن الصومَ الصحيحَ ضرورى لاكتمال صحة النفس البشرية، وهو شفاءٌ للإنسان جسمًا ونفسًا من كثير من متاعبه وأمراضه وآلامه، ولقد علمنا رسول الله ﷺ هذه الحقائق عن الصوم، فقال ﷺ: **«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»** .

الباءة: مُؤنة الزواج.

الوجاء: الحماية ؛ لأن الصومَ يحميه من نفسه، ويحولُ قلقَه وتوتره راحةً وسكينةً ويبدلُ خوفَه طمأنينة وأمنًا، حينئذ تنزاح عن قلب الإنسان أعباءٌ نفسيةٌ كثيرة، وآلامٌ نفسيةٌ بدنية وعصبية شتى، وقد يكون كل ذلك من بعض المعانى فى قول الله - عز وجل: ﴿ ... وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة] .

فالصوم تربيةٌ إسلاميةٌ صحيحة للإنسان. وليس الصوم أن يجوع الغنى ليحس بجوع الفقيرِ، ولو كان الأمر كذلك؛ لأعطى الله - تعالى - الرخصة لمن كان فقيرًا أن يفطر، ولكن الهدفَ من الصوم أبعدُ من ذلك وأسمى، إنه التربية الإسلاميةُ للإنسان نفسًا وروحًا وعقلاً، ولهذه التربية عناصرُ أساسيةٌ وكلها متوافرة فى الصوم الصحيح.

وقد مُنح كلٌّ من المسافر والمريض رخصة الإفطار، ليقضى كل منهما الصيامَ فى أيام أخر، والحكم مطلق وغير متوقفٍ على

درجة المشقة في السفر، ولا على درجة الشدة في المرض، فالله - عز وجل - يقول: ﴿ ... فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ... ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة] فهو حكم مطلق تُرك لتقدير الإنسان تبعًا لدرجة التقوى في نفسه، والذي يلتمس السبلَ إلى رخصة الإفطار، ويمعن في البحث عنها بأي سبب، ولو كان تافهًا، إنسانٌ يفتقر قلبه إلى التقوى، فالغايةُ من الصوم لم تتوافر فيه، وهي التقوى، والتقرب إلى الله - عز وجل.

وما هي النتائج النهائية إذا صام الإنسانُ الصوم الإسلامي الصحيح؟

١ - أن يصير إنسانًا ناضج الشخصية ومتزنًا.

٢ - تصير لديه المناعة النفسية ضد القلق والخوف.

٣ - يصبح في مأمن من الاضطرابات النفسية، وكيف يخاف الصائم المؤمن من أي شيء في الدنيا ويخشى، وهو بالقرب من ربه عز وجل. **وهكذا فالصوم فيه الشفاء:**

١ - الشفاء من بعض الأمراض البدنية التي ذكرنا جانبًا منها من قبل.

٢ - الشفاء من الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية.

٣ - الشفاء من القلق والخوف مما تأتي به الأيام.

٤ - الشفاء من الشعور بالوحدة.

٥ - الشفاء من الخوف من عذاب الله، عز وجل، وقد شعر أنه تعالى قد غفر له، فقد روى البخاري أن رسول الله ﷺ قال: **«مَن صام يومًا في سبيل الله بعّد اللهُ وجهه عن النار سبعين خريفًا»**.

وروى مسلم عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: **«الصوم جُنة»** أي الستر والحماية، فهو حماية من الوقوع في الذنوب، وهو حماية من الوقوع في النار أيضًا.

إن الصوم هو الإمساك عن المفطرات مع اقتران النية به من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع اجتناب المحظورات والمحرمات، فذلك قول رسول الله ﷺ: **«وَمَن لم يَدَعْ قولَ الزور والعملَ به فليس لله حاجةٌ في أن يَدَعَ طعامَهُ وشرابَه»** فليس الصوم مجرد الامتناع من الطعام والشراب، ولكنه أكثرُ من ذلك فائدة، وأعم نفعًا، وأكثر خيرًا، فذلك قول الله - عز وجل: ﴿ ... وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ [البقرة].

٨ - ماذا يحدث في الجسم أثناء الصوم:

علمنا رسول الله ﷺ أن شهرَ رمضان شهرُ عبادةٍ، وليس شهرَ طعام وشراب. فيجب أن يكون اهتمام الإنسان فيه بالصوم والعبادة، ومحاولة التقرب إلى الله - تعالى -

بكل السبل، وأن يأكل من الطعام ما يسد الرمق فقط، ولنا فى سيدنا رسول الله ﷺ الأسوةُ الحسنةُ، فقد قال ﷺ : «إذا أفطر أحدكم فليفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» هذا كان طعام سيد البشر جميعًا رسول الله ﷺ فى الإفطار فى رمضان.

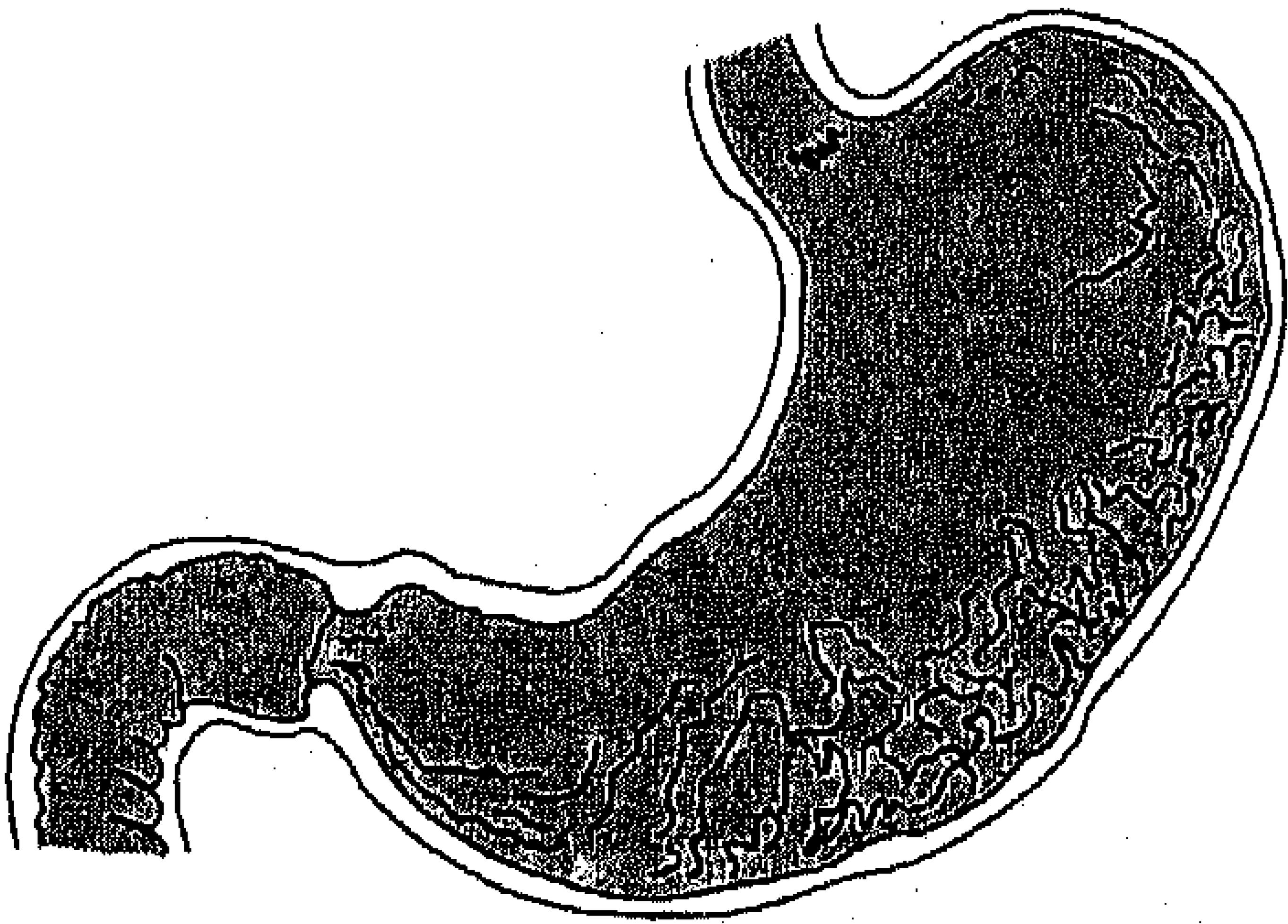
ولكن هل تأسينا برسول الله ﷺ؟ .

لا؛ إن الكثير من الناس لم يهتدوا بهدى السنة النبوية فى شهر رمضان، فلقد تحول شهرُ رمضان لدى كثير من الناس إلى شهر المآدب والطعام، والتفنن فى تحضير أشهى أنواع الطعام والشراب، وبهذا الأسلوب الغريب عن الإسلام صار استهلاك الناس للمواد الغذائية فى رمضان أكثر كثيرًا منه فى أى شهر من الشهور، ولعل هذا من أعجب التصرفات للصائمين، فهى ليست من روح العبادة، ولا من منهجِ التقرب إلى الله - عز وجل.

وماذا يحدث فى الجسم أثناء الصوم؟ .

إن مستوى السكر بالدم يقل تدريجيًا، وفى آخر النهار يكون مستوى السكر فى أدنى مستوياته، حينئذ يشعر المريض بالجوع وشىء من الإعياء، وكثير من الصائمين إذا سمعوا أذان المغرب انطلقوا إلى مائدة الطعام، وراحوا يلتهمون الطعام التهامًا حتى يكسرَ حدة الجوع، وهم فى ذلك مخطئون فالجوع لا ينتهى بامتلاء المعدة بالطعام فقط، ولكنه ينتهى بارتفاع مستوى السكر فى الدم أيضًا، وهذا لا يحدث إلا بعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل.

فالذى يتناول قدرًا كبيرًا من الطعام فى الإفطار يظل يشعر بالجوع، ولا يختفى الجوع إلا بعد أن يكون قد تناول من الطعام قدرًا أكثرَ مما يحتاجه الجسم فعلاً، فيشعر بثقل فى بطنه، ويعتريه إحساسٌ بالخمول والفتور والرغبة فى النوم، لماذا؟ لأن امتلاء البطن بالطعام يسبب توارد كميةٍ كبيرةٍ من الدم الموجودِ بالدورة الدموية إلى المعدة والأمعاء، لتساعد على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام الذى أُدخل المعدةَ فجأةً بعد أن كانت خاوية، وهذا يؤدى إلى انخفاض حجم الدم بالدورة الدموية، مما يُسبب شعورَ الفتور والخمول والإعياءِ بعد تناول وجبةٍ دسمةٍ وكبيرة فى الإفطار.



امتلاء المعدة بالطعام يؤدى إلى الإحساس بالخمول والفتور

ويحـاول الإنسـان فى هذه الحـالة أن يَحُلَّ هذه المشكلة بتناول المنبهـات كالقـهوة والشاى، وهو حل فـاشل، لأنها منبـهاتٌ لا تعمل إلا بعد فترة من الوقت، فضلاً عن أن المنبهـات لا تُفيد الهـضم فى شيء، بل إنها تضره، ويحاول بعض الناس أن يَحُلَّ مشكلة التخـمة التى أصـابته بحل أكـثر فـشلاً وهو التدخـين، والتدخـينُ فيـه الكثيـر من المواد المفتـرة مما يزيد الجسمَ فـتوراً، فـضلاً عن أن التدخين يعطل عمليةَ الهضم ولا ينشطها. ما هو الحل إذن؟.

الحل هو فى اتبـاع سنة رسول الله ﷺ فى تناول الطعام فى الإفطار والسـحور، ولو اتبعـها الصـائمون لما كانت هنـاك أىُّ مشكلة لهم فى الصوم أصلاً.

٩ - الإسراف في الطعام في رمضان:

قال رسول الله ﷺ : «**إذا أفطر أحدكم فليـفطر على تمر فإن لم يـجد فليـفطر على الماء، فإنه طهور**».

كثـير من الصائمـين لا يتبـعون هدى رسول الله ﷺ فى تناول الطـعام فى الإفطار والسـحـور، فـمـا إن يؤذن المؤذن لصـلاة المغـرب، حتى ينطلقـون إلى مائدة الطعـام، ويتناولون قدراً كبيراً من الطعام ويسرفون فى ذلك إسرافًا شديدًا حـتى تنكسر حدة الجوع، وما إن يمـر الوقت وينتـهى الشعـورُ بالجوع حتى يحس الإنسانُ أنه قـد تناول من الطعام قدرًا كـبيـرًا جدًّا أثقل بطنه مما يؤدى به إلى التخمـة، وما يؤدى ذلك إلى شعور بـالفتور والخمـول والميل إلى النوم. ما هو الحل إذن؟ الحل فى سـنة رسـول الله ﷺ فى طـعـام الإفطار فى رمضان.

إن الطريقةَ الطبية الصـحيحة أن يتناولَ الصائمُ أولَ ما يتنـاول فى طعام الإفطار مادةً سكرية كالـتمر مـثلاً، والتمـر من السكريات سهلة الهضم، سريعـة الامتصاص إلى الدم، ثم يتـوضأ ويصلى المغـرب، وذلك يستـغرق وقتًا يكون التمر فيه قد هُضم، ورفعَ مستوى السكر فى الدم إلى المسـتوى الطبـيعى، وزال شعور الجوع، وبالتالـى زال الشعور بالإعياء، ودب فى الجسم الـنشاط، وعندما يقـبل على مائدة الطعام بعـد الصلاة، لا يتناول إلا قدراً قليلاً من الطعام، وهذه الطريقة فى الطعام لا تملأ الجـهاز الهـضمى وتتـخمـه، ولا ترهق الجـسمَ ولا تتعـبـه، وبالتالى لا تَحْـدُثُ أى مشكلة، فالإنسان لا يأكل حتى الشبع.

وروى أبو داود والتـرمـذى عن أنس رضى الله عنه قال: «**كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبـات قـبل أن يصـلى فـإن لـم تكن رطبات فـتميـرات، فإن لم تكن تميرات حـسا حسوات من ماء**».

وجاء فى الأثر: «**نحن قوم لا نأكل حتى نجـوع، وإذا أكلنـا لا نشـبع**» وهذا قـول أحـد الصحابة على الأرجح.

هذا هو هدى رسول الله ﷺ فى طعام الإفطار، وهذا ما اكتشفه علم وظائف الأعضاء فى عصر العلم الحالى. ولكن الكثير من الناس لا يفعلون ذلك، فقد جعلوا شهر الصيام شهر الطعام، لذلك يزداد استهلاك المواد الغذائية فى رمضان، وتزدحم أسواق الطعام أكثرَ ما تزدحم فى رمضان، وهذا خروج عن السنة النبوية فى شهر الصوم، ومن أعجب تصرفات الصائمين.

وإذا تناول الصائمُ وجبة تسد الجوع ولا تصل إلى الشبع فى الإفطار، ولم يواصلِ الطعام والشراب حتى السحور، فإن وجبة السحور تكون مفيدةً لأنها تعطى الجسم طعامًا يستمد منه غذاءه طوال يومه، ولابد أن تكون وجبة لا تملأ البطن، وألا يشرب من الماء كثيرًا. ويظنُ بعضُ الناس أن فى شرب الماء الكثير فى السحور يقيه العطش أثناء النهار، وهو فى ذلك مخطئ، فالجسم السليم لا يختزن الماء، فأى كمية من الماء يشربها الإنسان يخرجها الجسم عن طريق أجهزة الإخراج فيه، فى غضون أربع ساعات، أو ست ساعات، فليس هناك معنًى للإسراف فى شرب الماء فى السحور، فإنه لن يُختزن فى الجسم، وقد يُفسد هضمَ الطعام، ولو لم يتناول الإنسانُ وجبةَ السحور لشعر بالجوع أول النهار، فقد روى البخارى ومسلم عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «تسحروا فإن فى السحور بركة» صدق رسول الله ﷺ.

١٠ - طعام الإنسان في عيد الفطر:

لعيد الفطر أبعاد نفسية متعددة، وآثار بدنية كثيرة. وتشترك الأبعاد النفسية مع الآثار البدنية فى عيد الفطر، فى نوعية طعام الإنسان، وقابلية الجسم له. فكيف كان ذلك؟.

يقول علماء النفس: إن القدرة على التعلم من أهم خصائص الإنسان، وكل كائن حى آخر.

وعن طريق التعلم، يستجيب الإنسان لظرف من الظروف يتعرض له، أو لمؤثر من المؤثرات يتأثر به، وعملية التعلم تصاحب الإنسان طوال حياته، من الطفولة إلى آخر العمر.

فالإنسان يتعلم من كل ما يقابله من الناس، ويتفاعل مع كل ما يقابله من مؤثرات، فيغير من سلوكه، ويكيّف من نشاطه.

ومن نتيجة كل ذلك اكتساب سلوك جديد، أو نشاط معين، أو قدرة معينة من القُدُرَات.

وحتى يستجيب الإنسان نفسيًا، وبدنيًا لمؤثر من المؤثرات ، ينبغى أن يكون ذلك المؤثر مستمرًا وليس منقطعًا. وما هى

المؤثرات المستمرة التى تؤثر على الإنسان نفسيًّا وبدنيًّا؟؟ إنها مؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية .

المؤثرات الخارجية: هى التى تحدث دائمًا فى البيئة التى يعيش فيها الإنسان، كالظلام، أو الضوء، أو الحركات، أو غيرها وغيرها.

والمؤثرات الداخلية: هى التى تحدث داخل الجسم باستمرار مثل الشعور بالعطش أو الشعور بالجوع.

وكيف تُحدث تلك المؤثرات آثارًا نفسية وبدنية؟.

مثال ذلك: إذا رأى إنسان مائدة طعام عليها ما لذ وطاب، وفى وقت اعتاد فيه أن يتناول الطعام نجد أن هذه المؤثرات الخارجية تُحدث آثارًا نفسية، والآثار النفسية تُحدث آثارًا داخلية، على شكل زيادة فى إفراز اللعاب، وزيادة فى إفراز الخمائر الهاضمة فى المعدة، وزيادة فى حركات المعدة أيضًا.

المؤثر هنا يسميه العلماء: المؤثر الشرطى.

واستجابة الجسم له تسمى: الاستجابة الشرطية.

لذلك نجد دائمًا أن الإنسان إذا حل موعد تناوله للطعام ورأى طعامًا شهيًّا، أو سمع أصواتًا تدل على أن مائدة الطعام تُحضّر؛ سال لعابه، وزادت إفرازات الهضم فى معدته.

ولابد من تكرار المؤثر الخارجى لتغذية الارتباط بينه وبين الاستجابة له نفسيًّا وبدنيًّا.

وماذا يحدث إذا زال المؤثر الخارجى؟:

تقل الاستجابة فى جسم الإنسان له، حتى تزول تدريجيًّا.

وهناك علاقة زمنية يجب ألا تتغير، بين المؤثرات على اختلاف أنواعها؛ يعتاد عليها الجسم حتى تحدث به الاستجابة الشرطية.

أما إذا غيرنا فى زمن المؤثرات الشرطية؛ كأن حضّرنا مثلاً مائدة الطعام قبل ساعات من الموعد الذى اعتاد الإنسان تناول الطعام فيه، أو بعد ساعات منه، فإن رد الفعل فى الجسم فى زيادة إفراز اللعاب، وزيادة إفراز خمائر الهضم، وزيادة تحركات المعدة، كل هذا يقل كثيرًا، ويضعف.

وكل ما ذكرناه، له علاقة هامة بالطعام فى شهر رمضان، والطعام يوم عيد الفطر، وكيف؟ اعتادت معدة الصائم طوال شهر رمضان، على وقت معين لتناول الطعام، وهو وقت الإفطار، فلا تُفرز خمائر الهضم فى المعدة إلا فى ذلك الوقت الذى اعتادت المعدة عليه.

وهذا التعدد لابد أن يستغرق زمنًا، ويحتاج إلى تكرار واستمرار، لذلك كان من

أفضل الأمور لصائم شهر رمضان أن يكثر من الصيام قبل حلول شهر رمضان، لماذا؟ ليتعود الجسم على موعد الإفطار، فيعتاد عليه، وتكون الاستجابة الشرطية للطعام فى ساعة الإفطار بعد الغروب.

علماء النفس يقولون: إن تغيير السلوك تغييرًا مستمرًّا ومتكررًا، يُكسب الإنسان نشاطًا معينًا لم يكن موجودًا من قبل.

ومن هذا يتبين لنا من الناحية الصحية، أهمية الإكثار فى الصوم فى شهر شعبان، كما علمتنا السنة النبوية المشرّفة، فالإكثار من الصوم فى شعبان يدرب الجهاز الهضمى على نظام جديد، وهو الاستجابة الشرطية لتناول الطعام عند الغروب، حتى إذا حل شهر رمضان كانت نفسية الإنسان، وجهازه الهضمى، قد اعتادا على ذلك.

وأخرج الإمامان البخارى ومسلم عن السيدة عائشة ـ رضى الله عنها ـ قالت: «كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول لا يفطر، ويفطر حتى نقول لا يصوم، وما رأيت رسول الله ﷺ استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيته أكثر صيامًا إلا فى شعبان».

ولماذا يزداد إفراز اللعاب وخمائر الهضم فى المعدة إذا رأينا مائدة الطعام أو شممنا رائحة طعام شهى فى وقت اعتدنا فيه على تناول الطعام؟، هل توجد علاقة بين العين أو الأنف والمعدة؟.

لا، ليس الأمر كذلك، ولكن المسألة كلها تتعلق بالمخ. فالمؤثرات الخارجية عن طريق الحواس تنتقل إلى المخ، والمخ بدوره يؤثر على كل أعضاء الجسم، ومنها الجهاز الهضمى.

فالمعدة تتصل بالمخ بالعصب الجوّال أو العصب الحائر. لذلك يتحكم المخ فى نشاط المعدة.

فالمعدة إذا كانت جزءًا رئيسيًّا فى الجهاز الهضمى، إلا أنها تخضع للمخ وأوامره، تلك الأوامر التى يرسلها إليها بواسطة العصب الحائر، فتستجيب لها. فإذا أقبل الإنسان على تناول الطعام، ثم حدث ما يغضبه ويثير أعصابه، تضطرب وظائف المعدة ويتعطل الهضم وتقل شهيته للطعام.

إذن فالمعدة تعتاد على مواعيد تناول الطعام، وتتهيأ لهضمه عبر المؤثرات الآتية من المخ، والتى تتكون فى المخ عبر المؤثرات الخارجية.

وفى يوم عيد الفطر، لم تتعود المعدة بعد على وجبة الإفطار فى الصباح، لذلك يجب على الصائم ألا يفطر يوم العيد فى

الصباح إلا على قدر قليل من الطعام، لينبه المعدة، ويعوّدها شيئًا فشيئًا على النظام الغذائى الجديد.

وبعض الناس يفطر صباح يوم العيد على وجبة كاملة من الطعام؛ والمعدة غير مهيئة وغير متعودة بعد على عملية الهضم فى الصباح، لذلك يصابون بعسر الهضم يوم العيد. فمن الناحية الصحية، يجب أن تكون وجبة الإفطار صباح العيد خفيفة جدًّا، ولقد أعطتنا السنة النبوية فى ذلك علمًا.

فقد أخرج الإمامان أحمد والبخارى عن أنس رضى الله عنه : أن النبى ﷺ كان لا يغدو يوم الفطر حتى يأكل تميرات، ويأكلهن وترًا. يعنى ثلاثًا، أو خمسًا، أو سبعًا.

ونظام الطعام يوم عيد الفطر غير نظام الطعام يوم عيد الأضحى، فقد أخرج الأئمة البخارى ومسلم وأحمد عن عُقبة بن عامر أن رسول الله ﷺ قال: «**يوم عرفة ويوم النحر وأيام التشريق عيدنا أهل الإسلام وهى أيام أكل وشرب**».

وذلك لأن عيد الأضحى لم يكن مسبوقًا بشهر صوم، أما عيد الفطر فلم يقل عنه رسول الله ﷺ أنه يوم أكل وشرب، بل علمنا أن نفطر فيه على تميرات قليلة، ذلك أنه كان مسبوقًا بشهر صوم، تعودت المعدة فيه على عدم استقبال الطعام فى وقت الصباح.

لقد وفر الله تبارك وتعالى الغذاءَ والأرزاقَ للإنسان فى هذه الأرض.

وجعل الغذاءَ متنوعًا ومختلفًا ألوانه وأشكالُه وطعومُه، وبذلك يجد الإنسان كلَّ العناصر الغذائية فى طعامه وشرابه.

وعناصر الغذاء الذى نأكله تنقسم إلى قسمين:

١ - **عناصر غذائية ضرورية لا تعطى طاقة حرارية:** وهى الأملاح المعدنية، والفيتامينات والماء.

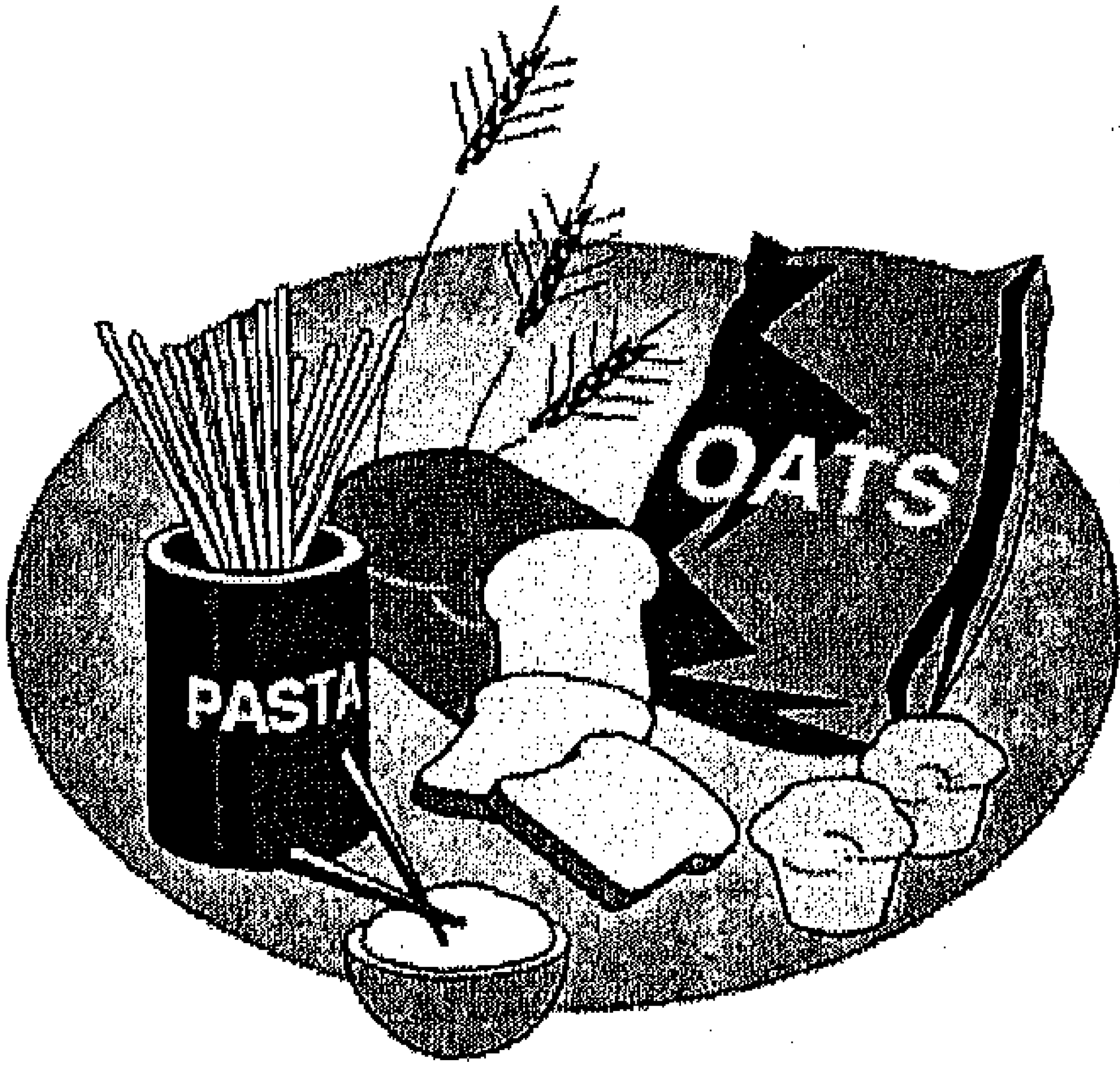
٢ - **عناصر غذائية ضرورية تعطى طاقة حرارية:** وهى النشويات والدهنيات والبروتينات، ونجد كلَّ هذه العناصر الغذائية موجودة فى البذور والحبوب التى تُنتجها النباتات:

فمثلاً من الفصيلة النجيلية نباتاتٌ تخرج حبوبًا مثل نبات الذرة والقمح والأرز والشوفان والشعير والجودار والدخن.

ومن فصيلة البقليات نجد نباتاتٍ تُخرج بذورًا للأكل مثل: حبوب البازلاء والفاصوليا والفول والحمص والعدس.

والذرة: نبات أمريكى الأصل، ومن أمريكا انتشرت زراعته إلى جميع المناطق الدافئة. ويُصنع من حبوب الذرة أنواعٌ من الخبز كما يستخرج منها الزيت.

والقمح: أهم الحبوب، وتصنع منه أنواع كثيرة من الخبز.



والأرز: نبت أولاً فى جنوب شرق آسيا، وما زال يزرع هناك على نطاق واسع، وهو النبات الوحيد الذى ينبت الحبوب وتجود زراعته فى المستنقعات.

والشوفان: يشبه الشعير، وتكثر زراعته فى المناطق المعتدلة الشمالية كما فى أوروبا مثلاً، ويستعمل فى صناعة الخبز وكطعام للحيوان أيضًا.

والشعير: يستفيد منه الإنسان مثل الشوفان والجودار.

والدخن: وهو الذرة العويجة، يستخدم فى تحضير الخبز وغذاء الماشية.

أما بذور الأكل من البقليات فهى بذور قديمة جدًّا، وخاصة الفول والحمص والعدس، فقد عرف الإنسان زراعة الفول منذ عشرة آلاف سنة وكذلك الحمص والعدس.

وهناك بذور تؤكل بدون طهى: مثل الجوز والبندق واللوز والصنوبر.

وهناك بذور تُستخرج منها زيوت غذائية ودوائية: مثل بذور الخروع والسمسم والكتان وعباد الشمس.

وهناك بذور تحمّص وتطحن لصنع المشروبات: مثل بذور الكاكاو والبن.

وهكذا فالبذور النباتية من أهم أجزاء النبات فائدة للإنسان لأن منها يصنع الإنسان طعامه وشرابه، وليس كل البذور يستعملها الإنسان فى طعامه، فبعض البذور لا تفيد إلا فى عملية التناسل والتكاثر.

والبذور النباتية منها ما يكون غذاءً للإنسان، ومنها ما لا يكون إلا للغرس والاستنبات وحفظ النوع.

وتتركب البذرة أو الحبة من ثلاثة أجزاء رئيسية:

١ - الجنين.

٢ - مخزن الغذاء.

٣ - غلاف البذرة.

والجنين: أهم أجزاء البذرة، ومنه تنمو النبتة الجديدة الوليدة، أما **مخزن الغذاء** فهو الاحتياطى من الغذاء الموجود فى الحبة أو البذرة، أما **غلاف البذرة:** فهو يحافظ على الجنين كما تنمو به **أهداب** أو **أشواك** تساعد على انتقال الحبوب أو البذور من مكان إلى آخر.

وفى الحبة أو النواة أسرارٌ فى الخلق عجيبةٌ ومدهشة، فالحبة التى لا يزيد حجمها عن حبة من الرمل مثلاً يكمن فيها جنينُ شجرة كبيرةٍ بأوراقِها وأزهارِها وثمارها.

والحبة الجافة هى فى حقيقتها ليست جافةً تمامًا ففيها القليلُ من الماء، وبذلك يظل فيها نوعٌ من الحياة الكامنة، ما يُشبه مرحلةَ النوم، وتختلف فترةُ حياة الحبوب والبذور.

فالبذورُ التى تختزن غذاءَها على هيئة زيت مثل بذور الخروع أو الكتان أو السمسم أو القطن، هذه تفقد قدرتَها على الإنبات بسرعة لأن الأكسجين يؤكسد ما بها من زيوت إلى أحماضٍ تقتل الجنينَ بها، أما البذورُ التى تختزن غذاءها على هيئة نشاء مثل القمح، فتظل قادرةً على الاستنبات سنتين وتموت بعد سبع سنين، أما بذور البقول كالفول والعدس فتعيش ثمانين عامًا.

أما بذور اللوتس فهى أطول البذور عمرًا يعيش مائتين وخمسين عامًا. وفى البذرة الجافة التى لا نَرى فيها أثرًا للحياة،

أسرار عجيبةٌ من أسرار الخلق ففيها الشفرة الوراثية الكاملة لشجرتها وثمارها وألوانها، تمامًا مثل البيضة الملقحة فى الإنسان والحيوان، إنها لا تكاد تُرى إلا بعدسة مكبِّرة، ولكنَّ فيها أسرارَ خلق الإنسان أو الحيوان، وفيها كلٌّ عوامل الوراثة وخصائصِ النوع.

إن فى البذرة الجافة من عجائب أسرار الخلق الكثير، ولا يعرف الإنسانُ عنها إلا شيئًا قليلاً، ولا يحيط بما فيها من أسرار فى الخلق إلا الذى خلقها وبرأها وسواها وهو الله - تبارك وتعالى.

والله - عز وجل - هو فالق الحب والنوى. وتنفلق الحبة أو النواة عن نبتة جديدة سرعان ما تنمو وتصير شجرة كاملة مثمرة.

إن الحبوب والبذور النباتية من أهم أجزاء النبات فى غذاء الإنسان، نقرأ عن هذه الحقيقة فى سورة يس فى قول الله تعالى: ﴿وَآيَةٌ لَّهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾﴾ [يس].

وآية لهم: أى دلالة للناس على وجود الله تعالى وقدرته، فالأرضُ الميتةُ الهامدة إذا أنزل الله عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج.

فمنه يأكلون: لم يقل (يأكلون منه) وإنما قال: ﴿فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ بتقديم ذِكْر الحب أولاً، دلالة على أن الحب هو الرزق الذى تتعلق به حياةُ الإنسان.

وما عملته أيديهم: تحمل معنيين:

الأول: معنى النفى لأى فعل للإنسان فى خلق النبات والحب والرزق.

الثانى: فيه ما عملته أيدى الناس من حرث وسقى وسعى.

لذلك نلاحظ أن كل أفعال الرزق فى آية سورة يس تعود إلى الله تعالى: (**أحييناها وأخرجنا. وجعلنا فيها. وفجرنا**).

وليس فى الآية الكريمة إلا فعل واحد يعود على الإنسان، وهو قوله تعالى: ﴿لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ﴾ فكأن فعل الإنسان فى مجال الرزق هو أن يأكل ما يرزقه الله به، وما يطعمه الله إياه، ذلك أن الله - عز وجل - هو الذى يُطعِمْ ولا يُطْعَم.

وعقبت الآيةُ بالقول: ﴿أَفَلا يَشْكُرُونَ﴾.

فكأن الآيةَ الكريمةَ ذكرت الحقائقَ العلميةَ فى مجال إحياءِ الأرض بعد موتها، وإخراجِ الأرزاق منها، واستنباتِ النبات فيها، وخَلْقِ الحبوب والثمرات بأنواعها المختلفة، ذكرت الآيةُ الكريمةُ تلك الحقائق العلمية ليتدبر الإنسانُ حكمة الله فى خلقه،

وقدرته فى صنعه، ورحمته بعباده، فكان من الطبيعى بعد ذلك أن يشكر الإنسانُ ربَّه، الذى أنعم عليه بكل هذه النعم، وخلق له كل هذه الأرزاق، من غير حول للإنسان ولا قوة.

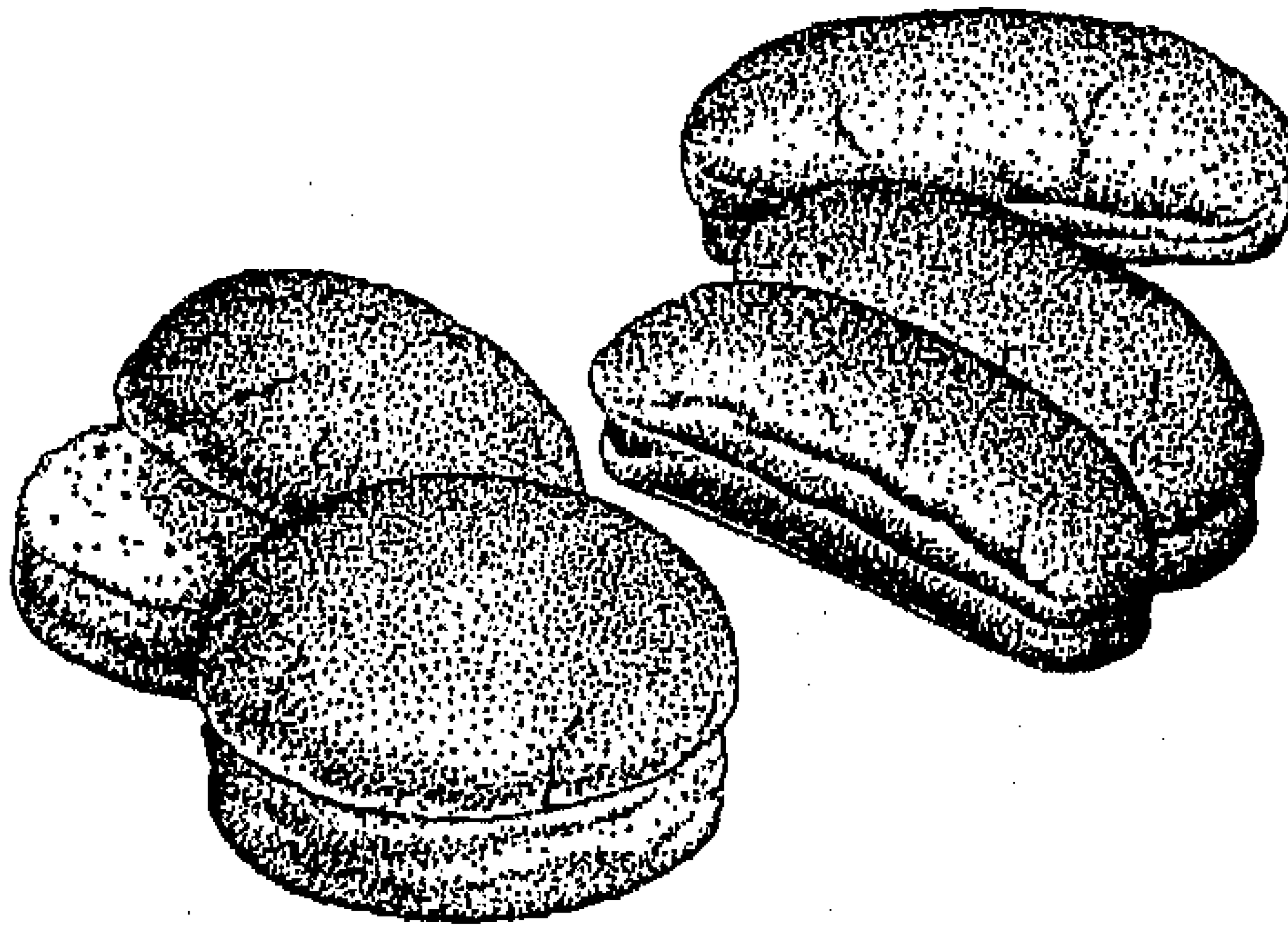
وروى الإمام أحمد أن النبى ﷺ كان إذا قُرِّب له طعام قال: «الحمد لله» فإذا فَرَغَ من طعامه قال: **«اللهم أطعمت وسقيت، وأغنيت وأقنيت، وهديت واجتبيت، فلك الحمدُ على ما أعطيت»**.

وروى الترمذى، وأبو داود عن سهل ابن معاذ عن أنس الجهنى عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: **«من قال حين يأكل: الحمدُ لله الذى أطعمنى هذا ورزقنيه من غير حول لى ولا قوة، غُفر له ما تقدم من ذنبه»**.

فجعل الإسلامُ مجردَ الاعتراف بالحقيقة سببًا فى غُفران الذنوب، إن الإنسانَ حين يشرب شربةَ ماء، عليه أن يتذكر أنه لم يخلقْ هذا الماء، ولا يقدر، وأن كلَّ قطرةٍ من الماء دارت فى دورة كبيرة بين السماء والأرض، وخُلقت على مراحلَ متعددةٍ من الخلق، مرحلةٍ تتبع مرحلةً أخرى، حتى وصلت أخيرًا إلى الإنسان ماءً عذبًا، شَرِبَهُ وهو مستريح، شربه من غير حول له فى صنعه ولا قوة فى خلقه، فوجب عليه أن يشكرَ الله تعالى الذى خلق له كل هذه النعم.

وإذا تناول الإنسانُ قطعةً من الخبز، عليه أن يتذكرَ أنه لم يخلقْ حبةً واحدة من القمح، ولا يستطيع، وإن كلَّ حبةٍ من القمح دارت فى دورةٍ طويلةٍ بين التربة والنبتة، والنضج والحصاد، والطحْنِ وصناعةِ الخبز، وصلت إليه فأكلها وهو مستريح، من غير حول له فى صنعها ولا قوة، فوجب عليه أن يشكر الله تعالى.

لذلك اختُتمت الآية بالقول: ﴿ أفلا يشكرون﴾ ولذلك أيضًا أمرنا رسولُ الله ﷺ حين نأكل أن نقول: «**الحمد لله الذى أطعمنى هذا ورزقنيه من غير حول لى ولا قوة**».



يصنع الخبز من القمح أو الشعير أو الذرة أو غير ذلك من الحبوب

إن إحياء الأرضِ الميتةِ وإخراجِ النبتة فيها ونموِّها وإخراجِ الحبوب منها، آيةٌ من آيات الله فى خلقه، كما قال تعالى فى سورة يس: ﴿وَآيَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾﴾ [يس].

وآية الله فى خلقه هى إعجازٌ فى الخلق، لا يَقْدر عليه إلا الله تعالى، ففى الحبة أو النواة أسرارٌ فى الخلق تُدهش العقول، ففى الحبة يكمن جنينُ نخلةٍ باسقةٍ لها طلع نضيد، وثمراتٌ مختلفٌ ألوانها.

إن الحبةَ الجافةَ هى فى حقيقتها ليست جافةً تمامًا، ففيها القليلُ من الماء، وفيها نَوعٌ من الحياة الكامنة، فهى ليست ميتةٌ تمامًا، وإنما هى فى موتة صغرى، كالإنسان أثناء النوم يكون فى موت أصغر، وليس ميِّتًا تمامًا، كذلك الحبوبُ الجافة، والنوى الجاف، هو فى موتةٍ صغرى، فما إن يُلقى فى التربة ويُسقى بالماء، حتى ينفلقَ عن نبتةٍ لها جذعٌ وجذر، ينمو الجذعُ إلى أعلى، وينمو الجذرُ إلى أسفل، يحدث ذلك فى كلِّ نبتة فى المملكة النباتية كلِّها، مما يدل على وحدة النظامِ فى الخلق كلِّه، ومما يقوم دليلاً حيًّا ومنظورًا على وحدانية الخالق تبارك وتعالى.

تنمو النبتة، وتُثبِّتُ نفسَها فى التربة بالجذور، التى تحصلُ من التربة على الماء، والأملاح المعدنية اللازمة لغذاء النبات، وسرعان ما ينمو النبات ويُثمر حبًّا كثيرًا، منه يأكلُ الناس والدواب فى هذه الأرض، إن الله تعالى قدّر فى الأرضِ أقواتَها، وهو أعلم بخلقه ، فجعل الأقواتَ فى الأرض تكفى كلَّ خلقه، وإلى أن تنتهى الأرضُ ومن عليها، ومحالٌ أن يخلق اللهُ تعالى عبدًا أو دابةً ولم يخلقْ رزقَه ورزقَها، فإذا اشتكى أىُّ إنسانٍ جوعًا فى هذه الأرض فإن ذلك بسبب سوء تصرفه، وعجزِه عن القيام بأسباب الرزق التى أتاحها الله له، والله تعالى لا يضيع أجرَ من أحسن عملاً، ولو سعى الإنسانُ لرزقِه وأحسن السعى لرزقه اللهُ إياه، قال الله تعالى فى سورة الملك: ﴿**هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ** ﴿١٥﴾﴾ [**الملك**].

ونجد كلَّ العناصر الغذائية فى الحبوب التى تُخرجها النباتات كما قال الله ـ تعالى ـ: ﴿**وَآيَةٌ لَّهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ** ﴿٣٣﴾﴾ [يس] . لم تذكرِ الآيةُ النباتَ ونموَه حتى يثمر؛ لأن ذلك يُفهم من سياق الحديث، والفصيلةُ النجيلية فى النبات تُنتج حبوبًا هامة فى غذاء الإنسان، كالقمح والذرة، والأرز ، والشعير.



وفصيلةُ البقلياتِ فى النبات تُنتج حبوبًا مفيدة وضروريةً فى غذاء كثير من الناس مثل حبوب البازلاء والفولِ والحمصِ والعَدَس.

ولقد اكتشف العلماءُ حقائقَ مدهشةً فى أسرار خلق الحبوب والبذور ما كانت تجول فى ذهن الناس من قبل، وإنها لأسرارٌ

فى الخلق تزيد المؤمنُ إيمانًا بعظمة الخالق وقدرته، وتعطى غيرَ المؤمن الأدلةَ على إبداع الله فى خلقه وحكمته فى صنعه ووحدانيته فى ملكوته.

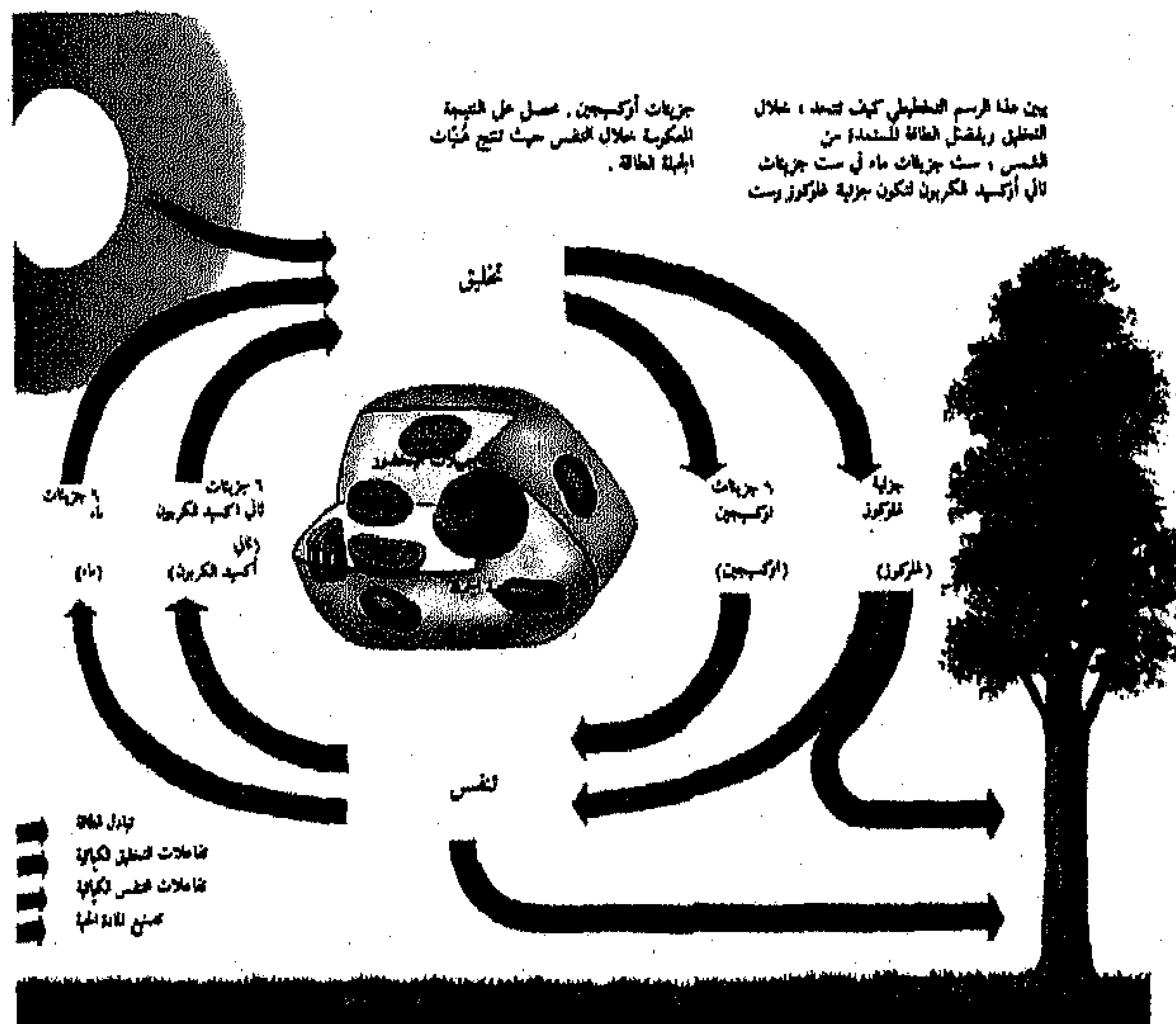
لقد اكتشف العلماءُ المصانعَ المدهشة التى تصنع الحبوبَ فى النبات، وهى مصانعُ مجهريةُ الحجم ، بالغةُ الصغَر فى الحجم ، بالغةُ الكبر فى الإعجاز، بالغةُ الدقةِ فى الإتقان، إنها جبيلاتُ اليخضور، أو جسيماتُ الكلوروفيل، التى تدور فى كلِّ خلية نباتية، فى أوراق النبات الأخضر.

خلق الحبوب والبذور

ولاشك أنَّ فى خَلقِ الحبوب والثمار فى النباتات إعجازًا فى الخَلق لا يقدر عليه إلا اللهُ عز وجل، ولقد اكتشف العلم أين وكيف تتكون الحبوبُ فى النبات، وهى حقائقُ علميةٌ ما كان أحدٌ من العلماء يتخيلها من قبل، ففى كلِّ خلية نباتية فى الأوراق الخضراء للنبات، وكلِّ الأجزاء الخضراء فيه، جسيماتٌ لا تُرى إلا بمجهرٍ قوى، وهى جسيماتٌ خضراءُ اللون لاحتوائها على اليخضور أو الكلوروفيل، المادةِ العجيبة التى تحوِّلُ طاقةَ الشمس إلى طاقةٍ كيميائية، من خلال عملياتٍ عديدة ، وفى منتهى الدقة والتعقيد، يعلم العلماء عنها شيئًا، وما لا يعلمونه عنها أكثرَ كثيرًا، إن هذه الجسيمات تدور وتطوف حول نواة الخلية، كلٍّ خلية فى النبات الأخضر فهى أصغرُ المصانعِ فى العالم حجمًا، وأكبرُ المصانع فى العالم أهميةً، وأعظمُها دقةً وإحكامًا، وأروعُها نظامًا وإتقانًا، إنها آيةٌ من آيات الله فى خلقه، تنطق بقدرته وحكمته، ففى أوراق النبات مصانعُ الغذاء لكل الأحياء على هذه الأرض، ومنها تُنْتَجُ الحبوبُ والثمرات. وما هى الموادُ الخام لصناعة الحب والثمر فى النبات؟ .

إنها من التربة والجو. **من التربة:** تستمد النباتاتُ الماءَ والأملاحَ المعدنيةَ، **ومن الجو:** تستمد الطاقةَ الشمسيةَ من الضوء والحرارة ، وتستمد غازَ ثانى أكسيد الكربون.

فضوءُ الشمس ينزل على الأوراقِ الخضراءِ فى النبات، ويصل إلى خلاياها فتحوِّلُ جسيماتُ الكلوروفيل فى خلايا النبات، ضوءَ الشمسِ إلى طاقةٍ كيميائية،



فى خلايا الورق الأخضر فى النباتات تتم عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى

هذه الطاقة تأخذ ثانى أكسيد الكربون من الجو والماء من التربة وتحولهما إلى جزىء من السكر، وجزيئات من غاز الأكسچين، تنطلق إلى الجو.

ومن هذا نفهم أن كلَّ الحبوب والثمار التى نتغذى عليها إنما هى طاقةٌ شمسيةٌ، حولها النباتُ واختزنها، فكأن الله - تعالى - أنزل لنا أسبابَ غذائنا من السماء، وأخرجته الأرضُ حبوبًا وثمارًا، فأنزل الله - تعالى - من السماء إلى الأرض رزقًا، وأخرج لنا من الأرض بركةً وخيرًا، ونجد هذا المعنى فى سورة يونس، فى قول الله - عز وجل -: ﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ ... ﴿٣١﴾﴾ [يونس]، وفى سورة النمل: ﴿أَمَّن يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ ... ﴿٦٤﴾﴾ [النمل].

فهناك رزْقٌ ينزل بأمر الله - تعالى - من السماء، وهناك بركةٌ تخرج بإذن الله من الأرض، يلتقيان معًا فى خلايا النبات، فى عملية التمثيل الضوئى الكلوروفيلى، ويخلق الله تعالى من كل ذلك الحبوب والثمرات طعامًا للإنسان ورزقًا من غير حول له ولا قوة.

ونجد هذا المعنى أيضًا فى حديث نبوى رواه الإمام أحمد عن زياد بن سعد عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال فيه: «... وتنزل السماءُ رزقَها وتُخرج الأرضُ بركتها» . إنها حقائقُ علمية، لم يكتشفْها العلماءُ إلا فى أوائل هذا القرن فقط، وجاء ذكرها فى القرآن والسنة من قديم.

ولقد ابتدأ العلماءُ فى النصف الثانى من هذا القرن فى محاولة الاستفادة من علم الوراثة فى إنتاجِ سلالاتٍ مُحسَّنة من البذور، تعطى محصولاً أوفر، وحبوبًا أكثرَ غنًى بالبروتين النباتى، وأنواعًا من الحبوبِ أكثرَ مقاومةً للآفاتِ الزراعية.

وجعل الله العلم فى خدمة الإنسان. والإسلامُ يأمر الإنسانَ بالدراسةِ والتعلم، وكان أولُ ما نَزَلَ من القرآن العظيم على رسول الله ﷺ الأمرَ بالقراءة والتعلم، ليتخذ الناسُ من العلمْ طريقًا إلى معرفة الله تعالى والإيمان به، فالعلم هو الطريقُ الوحيد لاستقرار الإيمان فى القلب عن طريق العقل، أول ما نزل من القرآن العظيم سورةُ العقل فى قول الله - عز وجل: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾﴾ [العلق].

بدأ بالأمر بالقراءة ، وانتهى بالعلم، وبين العلم والقراءة كان الخلق ، وفى هذا إشارة إلى أن الله - تعالى - إنما خلقَ خلقَه عن علمٍ وحكمة. وفى سورة المجادلة: يقول الله - عز وجل -: ﴿... يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ... ﴿١١﴾﴾ [المجادلة].

بدأ بالإيمان أولاً؛ لأن أىَّ علم غيرَ مبنى على إيمان، هو علمٌ على غير أساس

صحيح، ولا خير فيه، ولا يؤدى إلا إلى خسران، وروى معاذ بن جبل حديثًا لرسول الله ﷺ يقول فيه: «**تعلموا العلم فإن تعلمه لله خَشْيَةٌ وطلَبه عبادة، ومذاكرتَه تسبيح، والبحثَ عنه جهاد، وتعليمَه لمن لا يعلمُهُ صدقة**».

الهندسة الوراثية في عالم النبات:

الإسلام يأمرُ الناسَ بالعلم، وباتخاذ العلم منهجًا فى كل فعل من أفعال البشر، فإذا استخدم العلماءُ العلمَ لزيادة الإنتاج الزراعى فيما يسمى (بالهندسة الوراثية النباتية)، فهذا مما يأمرَ الإسلامُ به؛ لأنه يدخلُ فى طلب العلم، والسعيِ وراء الرزق، واستنفادِ الأسباب التى أتاحها الله تعالى فى هذا المجال.

ولا تعنى الهندسةُ الوراثيةُ النباتيةُ خَلْقَ شيءٍ لم يكن موجودًا، ولكنها تعنى الاستفادةَ من فَطْرةِ الخلق، فى استنباتِ سلالاتٍ جديدة من البذور والحبوب، تُعطى محصولاً أوفر، ورزقًا أوسع، ونباتاتٍ وحبوبًا أكثرَ مُقاومةً للحشرات، إنهم لم يغيِّروا من خَلْق الله تعالى، فالسلالات الجديدة من البذور هى من خلق الله، والفصائلُ المُحسَّنةُ من الحبوب، هى من قَدَرَ الله. وبواسطة الهندسة الوراثية النباتية يتضاعف الإنتاجُ الزراعىُ أضعافًا، بأمر الله - تعالى - ومشيئته.

وفى رأينا أنه لا يجب أن يستعملَ العلماءُ الهندسة الوراثية فى غير هذا الميدان من البحث، إلا أن بعض العلماء بدأوا محاولاتِهم فى استعمال الهندسة الوراثية لتغيير بعض الصفات الوراثية فى الحيوانات والحشرات، تمهيدًا لتطبيق ذلك على أجنة الإنسان، وفى اعتقادنا أن تفكيرَهم هذا تفكير مخطئ، ومثلٌ على العلم غير المبنى على الإيمان، والذى ينتهى إلى نتائجَ مخطئةٍ، ويؤدى إلى خسران، ففى سورة المجادلة لم يقل الله تعالى: «**يرفع الله الذين أوتوا العلم درجات**»، ولكن الله عز وجل قال: ﴿ ... **يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ** ... ﴿١١﴾ ﴾ [**المجادلة**]، فالعلم غيرُ المبنى على الإيمان، علمٌ لا خير فيه؛ لأنه مؤسسٌ على ضلال، وما كان مؤسسًا على ضلال لن يكون صحيحًا.

الخبز:

يُصنع الخبز من الحبوب التى تُخرجها الأرض، كما قال الله تعالى فى سورة يس: ﴿ **وَآيَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ** ﴿٣٣﴾ ﴾ [**يس**].

تشكل الحبوبُ جانبًا بالغ الأهمية من غذاء الإنسان، والقمحُ أهمُ الحبوب التى يصنع منها الإنسان الخبز، وأقدمُ ما عَرَفَ الإنسانُ من الحبوب.



ويعود عهد الإنسان بالقمح إلى العصر الحجرى، كما تدل الآثار القديمة. وتتألف حبة القمح من غلاف خارجى يؤلف ٩٪ من وزن حبة القمح، وبَعْد الطحن يُكوّن هذا الغلاف الخارجى ما يعرف بالنخالة.

وتلى الغلافَ الخارجى طبقةٌ رقيقة جداً، تؤلف ٣٪ من وزن الحبة وهى تحتوى على البروتينات، أما ما تبقى من الحبة فهى الطبقة الداخلية النشوية، وهى قوام الدقيق الأبيض الصافى، وتكون ٨٥٪ من وزن الحبة، أما جنين الحبة، فهو جزء صغير فى زاوية من زوايا حبة القمح، ويؤلف ٤٪ من وزنها. وتحتوى نخالة القمح على مواد مفيدة جداً لجسم الإنسان، وعلى هذا، فإن تناول الخبز الأسمرِ المصنوع من الحبوب بكاملها، يفيد صحةَ الإنسان كثيراً، ويقى آكليه من بعض أمراض التهاب الأعصاب، ومرض البلاجرا، وضعف الغدد التناسلية.

أما الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الخالى من النخالة، فهو خالٍ من البروتين والفيتامينات، والأملاح المعدنية.

وماذا عن نخالة القمح، وهل فيها ما يفيد؟.

نخالة القمح: التى تُستبعد فى صناعة الخبز الأبيض تحتوى على الآتى: الفوسفور، والحديد، والكالسيوم، والسليكون، واليود، والصوديوم، والبوتاسيوم، والماغنسيوم، والفيتامينات $E\ B_6, B_2, B_1$ ولكل من هذه المواد فوائدُ فى الجسم يطول شرحها.

إذن فعدمُ استبعادِ النخالةِ من طحين القمح فى صناعة الخبز الأسمر أكثرُ فائدةً من الخبز الأبيض الخالى من النخالة.

إن الله ـ تعالى ـ خلق حبة القمح بغلاف خارجى يكوّن النخالة وما خلق ذلك عبثًا، فقد خلقها لتكون الحبةُ بكل مكوناتها الأربعةَ:

١ - غلافها الخارجى. ٢ - الطبقة البروتينية الخارجية من الحبة. ٣ - الطبقة النشوية الداخلية. ٤ - جنين القمح.

خلق الله ـ تعالى ـ الحبة بكل مكوناتها لتكوّن طعامًا متكاملاً ومفيداً. فاستخراجُ النخالة من حبوب القمح لصناعة خبزٍ أبيض، هو خطأ من عمل الإنسان نفسه.

وما هو أسهل فى الهضم الخبز الجاف؟ أم الخبز الطرى؟

الخبز الطرى أكثرُ قابليةً للتكتل داخل المعدة فلا تستطيع العصاراتُ الهاضمةُ أن تصل إليها، بينما الخبز الجاف الخالى من الماء يجعل العصاراتِ الهاضمة تصل إليه بسهولةٍ أكثر لذلك فهو أسهل هضمًا.

الجهاز الهضمي:

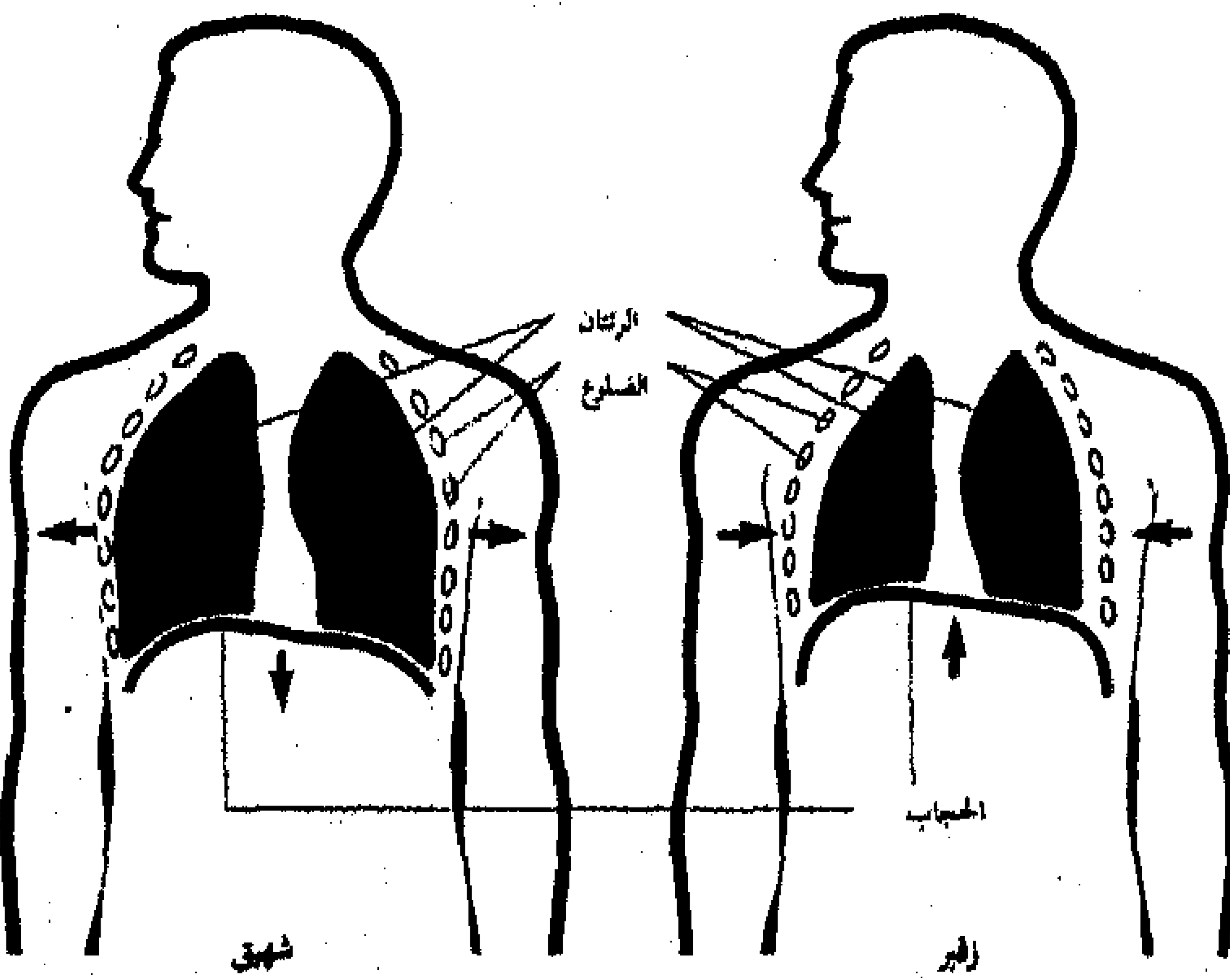
فى الجسم جهاز للتنفس وجهاز للهضم. جهاز التنفس داخل عظام الصدر

(القفص الصدرى) وجهاز الهضم فى البطن، والجهاز الهضمى فى الإنسان يبدأ من الفم والبلعوم فالمرىء ، هذه الأجزاء من الجهاز الهضمى تقع خارج البطن، أما داخل البطن فالمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة بالإضافة إلى أكبر غدة فى الجسم وهى الكبد، وهى المطبخ المركزى لكل طعام نأكله، فبعد تمام الهضم تمتص العناصر الغذائية وتذهب إلى الكبد فيعالجها علاجًا على خطوات كثيرة ودقيقة ومعقدة حتى يجعلها صالحة لتغذية خلايا الجسم.

أما الجهاز التنفسى فأهم أجزائه الرئتان وتقعان داخل القفص الصدرى الذى تكونه الأضلاع وعظمة القص من الأمام والفقرات الظهرية من خلف. وبين التجويف الصدرى والتجويف البطنى عضلة مروحية الشكل تفصل بينهما عضلة تسمى (الحجاب الحاجز) وهى اسم على مسمى، فهى حجاب يحجز بين تجويف القفص الصدرى والبطن، وكل ما فى هذين التجويفين.

وعضلة الحجاب الحاجز أهم عضلات التنفس، وهى تهبط على البطن أثناء الشهيق، فيقل ضغط الهواء فى التجويف الصدرى، لذلك يندفع الهواء من الخارج إلى الممرات الهوائية وإلى الرئتين، فتمتلئان بالهواء، وامتلاء الرئتين بالهواء فى الشهيق، عملية ميكانيكية بحتة لا أثر لإرادة الإنسان فيها، تمامًا مثل خروج الهواء من الرئتين أثناء عملية الزفير؛ ذلك لأن عضلة الحجاب الحاجز تعمل بأوامر من مركز التنفس فى جذع المخ عبر العصب الحجابى (Phrenic nerve) . أثناء الزفير ترتفع عضلة الحجاب الحاجز عن البطن، فيقل حجم التجويف الصدرى، فيندفع الهواء خارج الرئتين، وأثناء الشهيق يحدث العكس، تهبط عضلة الحجاب الحاجز على البطن فيزداد حجم التجويف الصدرى فيندفع الهواء من الخارج ويملأ الرئتين.

فالحجاب الحاجز فى صعود وهبوط على المعدة والأمعاء، فإذا تناول الإنسان طعامًا وشرابًا وملأ المعدة ، أصبحت حركة الحجاب الحاجز مقيدة ومحددة، وبالتالى أصبح التنفس صعبًا أو ثقيلاً، أما إذا لم تمتلئ المعدة بالطعام أو الشراب، فإن حركة الحجاب الحاجز تكون سهلة وغير مقيدة، وبالتالى يكون التنفس سهلاً.



١ . لدى الشهيق ، ينخفض الحجاب وترتفع الضلوع ،
٢ . لدى الزفير ، يرتفع الحجاب وتنخفض الضلوع .

إذن فهناك علاقة وثيقة بين امتلاء المعدة بالطعام وثـقل التنفس وصعوبتـه، وإذا علمنا هذه الحقـائق العامـة استطعنا أن نفـهم بعض المغزى العلمى من حديث نبوى شريف يعطينا هداية علمية مـا كان أحد يعلمها قـبل عصر العلم الحالى.

فقـد أخرج الإمام الترمـذى عن يحيى ابن جابر الطائى عن مِـقْدام بن مَعْـدى كَرِب قال: سمـعت رسول الله ﷺ يقول: «**ما ملأ آدمى وعاءً شراً من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبـه، فإن كان لا مـحالة فثلث لطعـامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**» وقال: هذا حديث حسن صحيح.

وفى رواية الإمـام أحمـد بنفس السند قال رسـول الله ﷺ : «**مـا ملأ ابن آدم وعـاء شـراً من بطن حـسب ابن آدم أكـلات يـقـمن صلبـه، فـإن كان لا مـحـالة فـثلث طعـام وثلث شراب وثلث لنفسه**».

وكـان الناس قـديمًـا يظنون أن هواء الشهيق يصل إلى البطن لأنهم كانوا يلاحظون أن جدار البطن الأمامى يندفع إلى الأمام أثناء الشهـيق، وفهـموا الحديث النبـوى على هذا الأساس، والحديث النبوى الشريف شأنه شأن الآيات القرآنية. فـهى جميعًا قـد صيغت فى أسلوب بلاغى عـجيب يفهم منـه الناس قدرًا من العلم فى كل عصر من العصور على قدر فهـمهم وإدراكهم، ويصـدقون ويقـتنعون بما جاء به القـرآن أو الحديث النبـوى. حتى إذا جاءت عـصور العلم وجد العـلماء فى النص القرآنى وفى نص الحديث النبوى مـا اكتشفوه

صورة لجهازى التنفس والهضم فى الإنسان

من حقائق العلم فى عصرهم، فـيفهمون منه فهمًا جديدًا غيـر الفهم الذى فهمه الناس فى العصور الماضية.

فى عصـر العلم الحالى فهمنا حـركات الحـجاب الحـاجز وأن امـتـلاء المعدة يجـعل التنفس صـعـبًا وثقـيـلاً، والحديث النبـوى الشريف ينصح الناس ألا يملأوا بطونهم وأن يتجنبوا الإسراف فى تناول الطعام والشراب، ووضح لـهم السـبب فى ذلك، وبـعض الأضرار الناجمة عن الإسراف.

عملية الهضم:

يبتدئ هضم الطعام بعـملية مضغه فى الفم، وعملية المضغ الجيـد عملية هامة جدًا لنجاح العـمليات الأخرى لـلهضم، من هنا كانت أهمية صحة الأسنان، واهتمام الإسلام بها، والأحـاديث النبوية الكثـيرة التى وردت فى هذا الموضوع. ولولا مـضغ الطعام جـيدًا بالفم ما استطاع الجهاز الهضـمى أن يهضم الطعام. والحيوانات التى تبـتلع طعامها بدون

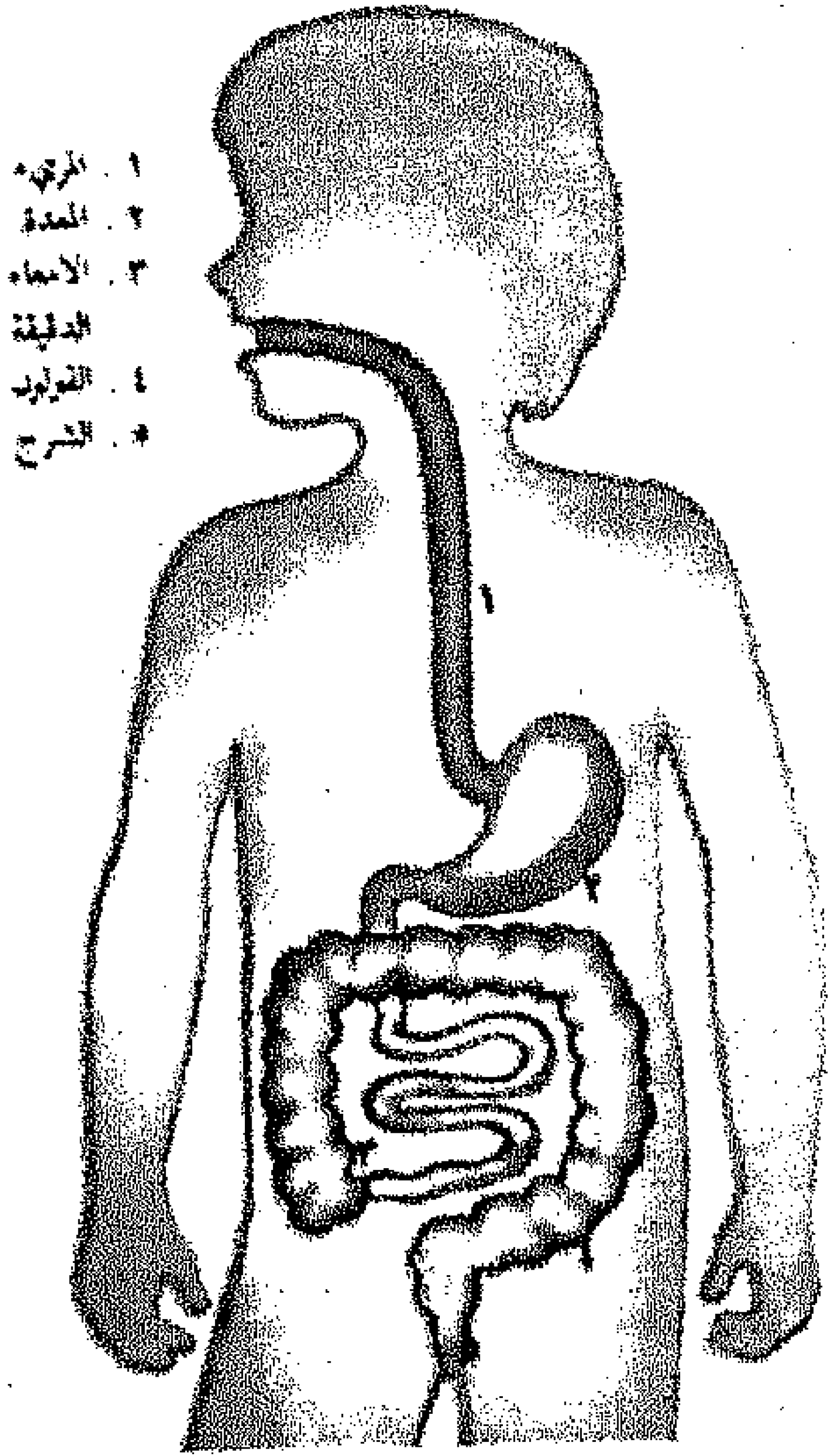
مضغ، جعل الله تعالى لها جهازًا هضميًا خاصًا، يحجز الطعام فى مستودع قبل دخوله المعدة، ويعاد مضغ الطعام بالفم مضغًا جيدًا فى عملية الاجترار وبعدها يبلع الطعام ليصل إلى المعدة ممضوغًا ومختلطًا باللعاب.

ولما كانت لعملية مضغ الطعام فى الفم أهمية كبرى للهضم، فقد جعل الله - تعالى - من فطرة خلق الإنسان غريزة حب تذوق الطعام، وبذلك جعل له فى مضغ الطعام بالفم لذة ومأربًا.

وأثناء مضغ الطعام يختلط بخمائر الهضم الأولى الموجودة فى اللعاب (Tyalin) وبذلك تتم أولى مراحل هضم الطعام بالفم، وينزل ذلك الطعام إلى المعدة، هنالك تفرز خمائر هاضمة أخرى، فيتحول الطعام إلى عجينة تسمى الكيموس، وبعد أن تتم هذه المرحلة من الهضم تقفل فتحة الفؤاد وتفتح فتحة البواب وتنقبض المعدة فيغادر الكيموس المعدة إلى الأمعاء، وفى الأمعاء تتم عمليات الهضم الأخيرة، وتحدث عمليات امتصاص عناصر الغذاء عبر جدار الأمعاء.

فإذا تناول إنسان ما لحمًا وخبزًا، وتناول إنسان آخر تفاحة، نجد أنه بعد ساعة من تناول كل منهما لطعامه، قد تحول الغذاء فى معدة كلٍ منهما إلى عجينة (الكيموس).

فلم يعد اللحم لحمًا، ولم تعد التفاحة تفاحة، وإنما صار كل منهما عجينة غذائية هى الكيموس، فإذا قلنا إن فلان أكل تفاحة ثم شرب عليها ماء نكون قد أخطأنا فى التعبير العلمى، فإن شرب الماء لم يكن على



صورة للجهاز الهضمى فى الإنسان

التفاحة، فهى لم تعد تفاحة فى المعدة وإنما شرب الماء على العجين الغذائى، والأمر نفسه بالنسبة للحم أو بالنسبة لأى نوع آخر من الطعام.

وقياسًا على ذلك يأكل الكفار من شجر الزقوم وهو شجر ينبت فى قاع الجحيم، نقرأ عن ذلك فى سورة الواقعة:

﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ﴿٥١﴾ لَآكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ ﴿٥٢﴾ فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿٥٣﴾ فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ﴿٥٤﴾ فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهِيمِ ﴿٥٥﴾﴾ [الواقعة] فلم يعد الشجر بعد وصوله إلى البطن شجرًا، بل صار عجينًا أو ما يشبه العجين، لذلك كان الضمير فى كلمة (عليه) لا يعود على الشجر، وإلا لقال (عليها)، وهذه لفتة علمية تدعو إلى الإعجاب، وما أدرك الإنسان مغزاها إلا فى عصر التقدم العلمى الحالى. والوحى الإلهى فى القرآن والسنة سابق بالحق أبدًا، وبغير حدود.

١ - الإسراف في تناول الطعام والشراب:

لم يذكر الإسراف فى أى شىء إلا ذكر مذمومًا ومنهيًّا عنه، كما قال تعالى فى سورة غافر: ﴿... وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ ﴿٤٣﴾﴾ [غافر]، وجاء النهى عن الإسراف بصفة العموم فى قوله تعالى: ﴿... وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾ [الأعراف].

والإسراف يكون فى أى عمل، وفى أى تصرف، وقد يكون الإسراف فى الإنفاق، كما قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾﴾ [الفرقان]، وقد يكون الإسراف فى اقتراف الذنوب كما قال تعالى: ﴿... رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا ... ﴿١٤٧﴾﴾ [آل عمران]، ويكون الإسراف فى تناول الطعام والشراب زيادة أو تقليلاً، كما قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾ [الأعراف].

والإسراف سواء فى تقليل الطعام والشراب أو فى الزيادة فيهما، يؤثر مباشرة على صحة الإنسان. إن جسم الإنسان يحتاج إلى طاقة حرارية ليعيش، ويحصل الجسم على هذه الطاقة الحرارية من الطعام الذى يتناوله، والإنسان البالغ الذى يقوم بمجهود عضلى قليل مثل كاتب أو طالب، يحتاج كل يوم إلى نحو ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ وحدة حرارية. وهذه الوحدات الحرارية يستمدها الجسم من الطعام الذى يأكله.

أما الإنسان الذى يبذل مجهودًا عضليًّا كبيرًا كالنجار أو الحداد، فإن جسمه يحتاج إلى وحدات حرارية أكثر، وقد تزيد عن ضعفى الوحدات الحرارية المطلوبة أثناء الراحة.

أما النشاط الذهنى فلا يحتاج إلى زيادة تذكر فى استهلاك الوحدات الحرارية فى الجسم. وينبغى على الإنسان أن يتناول قدرًا من الطعام يكفى تزويد الجسم بالوحدات الحرارية المطلوبة بدون زيادة وبدون نقصان، وإذا تناول الجسم قدرًا من الطعام يعطى طاقة حرارية أكثر مما تحتاجه عمليات الأيض فيه، فإن الجسم يأخذ كفايته منها، وما يتبقى، يتحول إلى دهن يتراكم فى الجسم، فيزداد وزنًا ويصاب بالسمنة، أما إذا تناول الجسم

قدرًا من الطعام يعطى طاقة حرارية أقل مما يحتاجه الجسم، فإن الجسم يستمد الباقى من خلاياه، لذلك يقل الجسم فى الوزن. ولذلك فإن علاج السمنة يكمن فى تناول قدر من الطعام أقل مما يحتاجه الجسم، فالإسراف فى تناول الطعام سواء فى الزيادة أو النقصان، يؤدى إلى الإضرار بالجسم، أما تجنب الإسراف فى تناول الطعام ففيه الفائدة للجسم.

وروى الإمام البيهقى عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: **«ليؤتينّ يوم القيامة بالعظيم الطويل الأكول الشروب فلا يزن عند الله جناح بعوضة، واقرأوا إن شئتم: ﴿ ... فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزْنًا (١٠٥) ﴾ [الكهف] »**.

وروى الإمام الترمذى عن أنس - رضى الله عنه - قال: «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلى فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تميرات، حسا حسوات من ماء» فالهدف كان كسر حدة ألم الجوع ولا أكثر من ذلك، وجاء فى الأثر عن نافع مولى ابن عمر قال: أهدى رجل من العراق إلى ابن عمر جوارش، فقال ابن عمر: ما يُصنع بهذا؟ قال: إذا كظك الطعام (أى ملأ بطنك وأثقله) أخذت منه، فقال ابن عمر - رضى الله عنهما -: «والله ما شبعت منذ كذا وكذا فلا حاجة لى به».

٢ - ما جاء في السنة النبوية عن الإسراف في الطعام والشراب:

فالإسراف هو تناول قدر من الطعام أكثر مما يقيم صلب البدن، ويحفظَ له صحته. وقد يأكلُ إنسانٌ ضِعْفَ ما يأكل إنسانٌ آخر، ولا يكون مسرفًا، إذا كان جسمه محتاجًا لذلك. فالمهم هو تناولُ كميةِ الطعامِ والشرابِ التى يحتاجها الجسمُ بدون زيادة وبدون نقصان، من هنا نفهم بعضًا من المغزى العلمى فى الحديث النبوى الذى رواه الإمام أحمد عن المقدام بن معد يكرب أن رسول الله ﷺ قال: **«ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًّا من بطن حسبُ ابنِ آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً، فثلث لأكله، وثلث لشربه، وثلث لنفسه»**، واختيار كلمة «لقيمات» فى الحديث النبوى، تُشير إلى تجنبِ الإسراف فى تناول الطعام والشراب.

يقمن صلبه: أى حسب حاجة الجسم، وما يفى بمتطلباته من الطاقة اللازمة له، بدون زيادة وبدون نقصان، إلا أن بعض الناس يُسرف فى تناول الطعام غيرَ عابئ بأى أضرارٍ تنتج عن ذلك.

فالذى يسرف فى طعامه يضر نفسه، ويضر الآخرين فى المجتمع الذى يعيش فيه، وكان أحرى به أن يتصدق على الفقراء بما يفيض من الطعام عن حاجته، فلا هو أفادَ الفقير ولا هو أفاد نفسه، ولا هو أفاد بلده أيضًا.

وروى ابن أبى الدنيا والطبرانى بإسناد صحيح عن أبى جحيفة ـ رضى الله عنه ـ قال: «أكلت ثريدًا من خبز ولحم ثم أتيت النبى ﷺ فجعلت أتجشأ (يعنى يخرج الهواء من معدته من فمه)، فقال النبى ﷺ : «يا هذا .. كف جشاءك عنا، فإن أكثر الناس شبعًا فى الدنيا أكثرهم جوعًا يوم القيامة» فما أكل أبو جحيفة ملء بطنه بعد ذلك حتى مات، وكان إذا تغدّى لا يتعشى، وإذا تعشى لا يتغدّى.

إن الإسراف فى تناول الطعام يؤدى إلى اضطرابات عديدة فى الجسم، أول شيء منها اضطراباتٌ فى الهضم. فالجهاز الهضمى له طاقة محدودة ، فإذا زاد الطعامُ فى البطن على قدرة الهضم، فإن الهضمَ لا يتم فى الأمعاء بنجاح، وإذا لم يتم بنجاح يتخمر، وكل تخمر تنتج منه غازات، كالعجين إذا تخمر ينتفخ، فيشعر المسرفُ فى الطعام بانتفاخ فى البطن، وعدم ارتياح، وتعبٍ يدب فى أوصاله. وكثيرٌ من حالات الإسراف فى الطعام، تؤدى إلى السمنة بالجسم. وتجر السمنةُ وراءَها العديد من الأمراضِ والمتاعب البدنية والنفسية، يطول الحديث عنها.

ومن أحاديث النهى عن الإسراف فى الطعام ما رواه الإمامان مسلم والترمذى عن جابر ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى الثمانية» لو اتبع الناس الحديث النبوى الشريف لصحت أبدانُهم ولتجنبوا الكثير من الأمراض، ولنفعوا أنفسهَم، ونفعوا الآخرين، بل وخدموا بلدهم أيضًا، وكيف؟.

إن الاستهلاكَ اليومى من المواد الغذائية، سوف يقل إلى النصف، وسوف يقل هذا من العبء الاقتصادى على البلد، فضلاً عن أنّ الانتاجَ سيزداد ، بتحسنِ صحة الناس، الأيدى العاملة، وبالتالى أيضًا يقل الإنفاقُ على العلاج والمرافق الصحية العلاجية. فلو تجنب الناسُ الإسرافَ فى الطعام والشراب لعم الخيرُ الناسَ جميعًا، على مستوى الفرد، وعلى مستوى الجماعة، وعلى مستوى الدولة أيضًا. ولكن بعضَ الناس لا يفعل ذلك ويُسرف فى تناول الطعام، وهو لا يدرى أنه بذلك يضر نفسَه بنفسِه، ويجلب المتاعبَ له ولغيره بدون مبرر.

ولقد أثبتت الدراسات أن تجنبَ الإسراف فى الطعام يقى الإنسانَ من أمراض الشيخوخة وكثير من الأمراض الأخرى، مثل أمراض القلب والسكر، وتصلب الشرايين، وأمراض المفاصل والعظام، وأمراض الجهاز الهضمى.

وقال جايلورد هوزر أستاذ علم الأغذية: «إن التأمينَ ضد الشيخوخة المبكرة

لا يكون إلا باتباع نظامٍ غذائى صحى يتضمن تجنب الإسرافَ فى تناول الطعام».

وقال: «إن أمـراض الشرايين يمكن أن تحدث بسبب النظام الغذائى السيئ، ويمكن تجنبـها بـتجنب الإسـراف فى تناول الطعـام واتباع نظام غذائى صحى مستمر»، ولم يأت الدكتور جايلورد هوزر بجديد، فإننا نجد كل ذلك فى الوحى الإلهـى فى القـرآن والسنة. كما فى قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿ ... **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴿٣١﴾ ﴾ [**الأعراف**]. وفى أحاديث نـبويةٍ كثيرةٍ، ذكرنا من قبل بعضًا منها.

إن الله تعالى لا يريد بنا إلا الخير، ولا يحب أن نفعل مـا نضرٌ به أنفـسنا، ونَضرٌ به الآخرين، ولما كان الإسرافُ فى تناول الطعام يضر بصـاحبه وبالآخـرين، فإن الله لا يحب المسرفين.

٣ - علاقة الإسراف في الطعام والسرطان

ذكرنا أن الإسـراف فى الطعام يـسبب العديد من الاضطرابات الوظيفـية والأمراض بالجسم، وقد كشـفت لنا دراساتٌ حديثةٌ فى أمريكا، أخطارًا أخـرى لها علاقـة بالإسراف فى تناول الطـعـام، ومنهـا حـدوثُ الأورامِ الخبيثـةِ بالجسم، وتقول تلك الدراسات: إن حدوث بعض أنواع الأورام الخبيثة بالجسم لها عـلاقةٌ مـباشـرةٌ بالإسراف فى تناول الطعـام وخاصةً الدهون الحيوانية، وإذا امتنع الإنسانُ عن تناول تلك الدهون فى الطعام، قلّت نسبةُ حدوثِ تلك الأمراض الخبيثة فيه.

ولكن كيف يحدث هذا؟:

يقـول العلمـاء: إن خـليـةَ الدُّهْنِ فى الطعام، عندما تصل إلى الأمعاء تسبب زيادةً فى إفراز الصـفراء، وتتعـامل كلٌّ من الدهون والصفراء مع بكتريا الأمعاء، وينتج عن ذلك مواد كيـميائية تزيد من قابليـة الجسم لحدوث الأورام الخبيثة فيه.

ويفسر علماء آخرون بأن الإسرافَ فى تناول الدهون الحيوانية فى الطعام يسبب خللاً بالتوازن الهرمـونى بالجسم، وذلك يؤثر على العمليات الحيوية بخلايا الجسم تأثيرًا سلبيًّا مما يسبب حدوثَ تلك الأورام فى الجسم.

ولكنَ أليس الدهنُ الحيـوانىُ فى الطعـام مفيدًا؟:

بلى، إنه مفيد، ولكـنه مفيدٌ إذا تناوله الإنسانُ فى اعتدال، أما إذا أسرفَ فى تناوله، تحول فى الإنسان إلى مصدر خطر كبير. وفى أمريكا أعلى نسبـة فى حدوث السرطان، ربما أعلى نسبـة من أى مكان آخـر فى العـالم، ونسب العلماءُ ذلـك إلى إسرافِ الناسِ هناك فى تناول الـلحـوم المحـتـوية عـلى الدهون الحيوانية.

ولكن هذه الـدراسـات فى رأينا ليـست كاملـةً تمامًا، فلم تذكرْ نوعـيةَ اللحمِ المحـتوى

على الدهون، والذى يسببُ الإسرافُ فيه مرضَ السرطان، أليس من المحتمل أن يكون ذلك اللحم هو لحم الخنزير الذى يأكلونه هناك، وهو من أكثرُ اللحوم شحمًا؟ وبذلك تظهر للناس أخطارٌ جديدة من تناول لحم الخنزير، ويفهمون بالتالى سبب تحريمه فى الإسلام.

ومهما يكن من أمر فإن الإسراف فى تناول الطعام والشراب، لا يؤدى إلى خيرٍ بالجسم أبدًا، بل يؤدى إلى أضرار فيه وأضرارٍ بالمجتمع ككل، بسبب زيادة الاستهلاك، وزيادة نسبة المرض وقلة الإنتاج.

٤ - مرض السكر:

نهى القرآن والحديث النبوى عن الإسراف فى تناول الطعام والشراب، كما قال الله تعالى فى سورة الأعراف: ﴿ ... **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴿٣١﴾ ﴾ [**الأعراف**]، وكما قال رسول الله ﷺ : «**من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت**».

وقال أيضًا: «**ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًا من بطن**» ولم يكن الناس يدركون الأثر الصحى السيئ للإسراف فى تناول الطعام والشراب، وما أدركوا ذلك إلا حديثًا. والسمنة أكثر الأضرار البدنية شيوعًا نتيجة الإسراف فى الطعام، والسمنة أم الأمراض، إذا لم يتخلص منها الجسم أحدثت بالجسم أمراضًا أخرى كثيرة ومنها مرض السكر.

ويصاحب مرض السكر ارتفاع فى مستوى السكر فى الدم بسبب قلة الأنسولين الفعال فى الجسم، وهذا يؤدى إلى سلسلة طويلة جدًا من الاضطرابات فى عمليات الأيض فى كل خلايا الجسم، وإذا استمر الحال على ما هو عليه دون علاج، ودون اهتمام، وقع مريض السكر فى كثير من مضاعفات المرض . ولا يحدث السكر أى ألم، وقد يكتشف إنسان ما أنه مريض بالسكر مصادفة إذا كان السكر بسيطًا.

وإذا زاد المرض ظهرت أعراض للمرض مثل العطش وكثرة شرب الماء، وزيادة إدرار البول والشعور بالإعياء، وفقدان سريع فى وزن الجسم، والشعور بالحكة فى أماكن مختلفة فى الجسم وظهور بعض البثور الملتهبة على الجلد وزغللة بالعينين . وقد يزداد المرض شدةً ويدخل فى أطوار أخرى أشد.

وعلاج مرض السكر سهل وميسور، ولو اهتم المريض بنفسه وراجع الطبيب باستمرار، وتناول العلاج بانتظام ما حدثت له أى مضاعفات، ولو اتبع الناس الحديث النبوى لحصلوا على خير كثير فقد سئل رسول الله ﷺ: أنتداوى يا رسول الله ؟ فقال ﷺ: «**يا عباد الله تداووا فما أنزل الله من داء إلا وأنزل له دواء إلا الهرم**» .

وماذا يحدث لمريض السكر إذا أهمل العلاج، وأهمل فى اتباع النظام الغذائى الصحيح وأسرف فى تناول الطعام؟.

ونسأل: أيصوم مريض السكر؟.

فى رأينا أن الإجابة على هذا السؤال تقتضى أن نقسم مرض السكر إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: المرضى بالسكر البسيط أو المتوسط.

القسم الثانى: المرضى بالسكر وزيادة وزن الجسم.

القسم الثالث: المرضى بالسكر المرتفع جدًّا، والمصحوب بمضاعفات تستدعى علاجًا مستمرًّا.

المرضى بالقسمين الأول والثانى: **الصوم لهم علاج مفيد، بل ضرورى.**

والمرضى بالقسم الثالث: **لا يكون لهم الصوم مفيدًا لأنه يتعارض مع العلاج المستمر.**

إن الصوم هو أول خطوات علاج السكر كقاعدة عامة إلا إذا كان المرض يحتاج إلى علاج مستمر.

والإسراف فى الطعام كقاعدة عامة أيضًا أسلوب غذائى مضر بالجسم، ولا يأتى بخير أبدًا. وجاء فى الأثر: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع».

وروى الترمذى والبيهقى عن ابن عمر - رضى الله عنهما - قال: تجشأ رجل عند رسول الله ﷺ، فقال ﷺ: «كفَّ جشاءك عنا، **فإن أطولكم جوعًا يوم القيامة أكثركم شبعًا فى الدنيا**».

إن السنة النبوية عَلَّمت الإنسان المسلم الأسلوب الغذائى الصحيح والمنهج الغذائى الصحى السليم، ولقد علمنا أن فى ذلك الصحة وتجنب بعض الأمراض وعلاج بعضها الآخر.

وروى مسلم عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**اللهم اجعل رزق آل محمد قوتًا**». أى كفايتهم من غير إسراف، وفى رواية أخرى: «**اللهم اجعل رزق آل محمد كفافًا**». أى ما يسد الرمق فقط.

وتعلمنا السنة النبوية أن نتجنب الشبع، فقد روى مسلم على السيدة عائشة - رضى الله عنها - قالت: «ما شبع آل محمد ﷺ منذ قدم المدينة من طعام بُرٍّ ثلاث ليال تباعًا حتى قبض».

وروى مسلم عن السيدة عائشة أيضًا قالت: «لقد مات رسول الله ﷺ، وما شبع من خبز وزيت فى يوم واحد مرتين».

لقد علمنا رسول الله ﷺ أن يأكل الإنسان ليعيش لا يعيش ليأكل، وعلمنا أيضًا أن نأكل من الطعام ما يكفى لسد الرمق فقط، وأن نتجنب الشبع.

ولقد علمتنا الحكمة الصحية هذا فى عصور العلم؛ فإن تجنب الشبع من أهم خطوات العلاج لكثير من الأمراض ومن أشهرها مرض السكر.

وكذلك تعلمنا السنة النبوية أن نسعى للعلاج، فقد روى مسلم أن النبى ﷺ قال: **«لكل داء دواء فإذا أصاب الدواء الداء برأ المريض بإذن الله تعالى»**، يبين هذا الحديث الشريف الأسباب والنتائج .

السبب: الدواء، والنتيجة: الشفاء.

وإن كلاً من السبب والنتيجة هى بإذن الله عز وجل الذى بيده الشفاء، وبيده الأمر كله، وإذا كان الشفاء بيد الله، تعالى، فهو قادر على أن يشفى المريض بدون علاج . فهو القائل: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ ﴾ [**الشعراء**]، ولكن الله تعالى وضع الأسباب وجعل لها النتائج وأمرنا بالأخذ بالأسباب، والأخذ بالأسباب فى المرض هى السعى والحرص على العلاج.

وروى الإمام أحمد والترمذى عن أبى خزامة عن أبيه قال: سألت رسول الله ﷺ: يا رسول الله أرأيت رقى نسترقيها ودواء نتداوى به، هل ترد من قدر الله شيئًا؟ قال ﷺ: **«هى من قدر الله»**.

١ - ما يحرم من طعام:

إذا أردنا أن يكون طعامنا صحيًا يجب أن يكون خاليًا من الجراثيم الضارة والطفيليات التى تصيب الإنسان بالأمراض، وأن يكون خاليًا من المواد الكيماوية والخمائر الضارة أيضًا.

ولعل أخطر الأشياء التى تتخذ طعامًا فى بعض الأحيان هى لحم الحيوان الميت؛ ذلك لأن جسم الحيوان يتحلل بعد موته وتتكاثر الجراثيم فيه، ووجود الدم بالجسم يساعد على ذلك، وكلما مر على موت الحيوان وقت أطول زاد امتلاء الجسد بالمواد السامة، والدم لا يصلح أن يكون طعامًا، فكل المواد الضارة بالجسم يحملها الدم إلى الكبد والكلى لتفرز خارج الجسم.

أما لحم الخنزير فلم يكن الإنسان يعلم عن مضار لحمه شيئًا إلا من خلال تحريم القرآن الكريم له، ولم يكتشف العلم شيئًا عن مضار لحم الخنزير إلا فى العصر الحديث، إن أى حيوان يبنى جسمه من المواد التى يتناولها فإذا علمنا أن الخنزير هو أقذر الحيوانات، ويعيش فى أقذر البيئات، ويتناول أقذر الأشياء طعامًا، لأدركنا أن الطفيليات المختلفة لن تجد أفضل من جسد الخنزير لها مرتعًا خصيبًا.

وفضلاً عن كل ذلك فإن لحمًا كهذا تعافه النفس، وجسم الخنزير يحتوى على أعلى نسبة من الأملاح، كما أنه الحيوان الوحيد من بين الحيوانات جميعًا الذى ينقل أخطر أنواع الديدان الشريطية، وتظل حويصلات هذه الدودة فى لحم الخنزير سنوات طويلة وينتقل إلى جسم الإنسان إذا أكل هذا اللحم ويحدث له مرضًا وبيلاً.

وقد يقول قائل أن خطر لحم الخنزير المصاب يمكن تفاديه بالطبخ الجيد، وللرد على ذلك نقول أن ذلك لا يحدث دائمًا، فكثير من شعوب الأرض لا تأكل اللحم بهذه الطريقة، وحتى لو طبخ لحم الخنزير جيدًا، فلا نضمن أن لحم الخنزير، لا يحتوى على أخطار أخرى لم يكتشفها العلم بعد، إن القرآن الكريم حرّم أكل لحم الخنزير، ومر على الإنسان حين طويل من الدهر لم يكن يعلم سببًا لذلك التحريم، حتى استطاع أخيرًا أن يكتشف جانبًا من الأخطار فى لحم الخنزير، ومن المحتمل جدًا أن تكون هناك

أخطار أخرى لم يكتشفها العلم بعد، إن ما اكتشفناه من خطر فى لحم الخنزير ليس كل شىء وإنما هو بداية الخيط، وإذا كنا عرفنا خطرًا يكمن فى لحم الخنزير فما خفى علينا ربما كان أعظم، وشىء لم نعرف بعض خطره إلا بعد مرور قرون طويلة فى البحث إنما هو شىء ينبغى أن نحذر منه ونتوجس ونتوقع منه شرًا.

إذن ففى أكل الميتة خطر واضح، وفى تناول الدم طعامًا ضرر أكيد، وفى لحم الخنزير أضرار عرفناها وأضرار أخرى لا ندرى عنها شيئًا، وفى القرون الماضية لم يكن العلم يعرف شيئًا عن كل ذلك أبدًا.

وفى وسط هذا الجهل أشرق نور العلم الإلهى فى القرآن الكريم يعلم الإنسان ما لم يكن يعلم، ويرشده إلى ما يفيده، ويحرم عليه ما يضره، ونقرأ قوله تعالى فى سورة البقرة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٧٣﴾﴾ [البقرة] أما معنى ما أُهِلَّ به لغير الله أى ما توجه به إلى غير الله وهذا نفى للطهارة الروحية ومناقضة للإيمان بالخالق - تعالى، فإن أول واجبات الإيمان بالله - تعالى - أن يهل باسمه - جل وعلا، فى كل عمل وحركة، وما لم يتوجه بشىء ما ويهل به له - تعالى، فقد انتفت عن ذلك الطهارة والنقاء.

إذن فالله - تعالى - يعلمنا أن نتجنب النجاسة بكل أنواعها المادية منها والروحية أيضًا، فقد بين لنا القرآن الكريم أنواع الميتة فى سورة المائدة قوله - تعالى -: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا بِالأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ... ﴿٣﴾﴾ [المائدة]، وفى سورة النحل: قال الله - تعالى -: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١١٥﴾﴾ [النحل] وهكذا فكل ما حرم الله - تعالى - وأمرنا أن نتجنبه أثبت العلم الحديث أن به ضررًا أكيدًا، فلماذا يتجه الإنسان إلى ما يضره وقد وفر له الخالق الكثير من الطيبات من الرزق، والأطعمة المطهرة النقية المفيدة، لذلك استهلت الآية: ١٧٢ بسورة البقرة بقوله - تعالى -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ... ﴿١٧٢﴾﴾ [البقرة] وبعد ذلك ذكر ما حرم على الإنسان من طعام.

٢ - ما يحرم من شراب:

إن الخمرَ هو أكبر لعنة أصابت الإنسانَ على مر الزمان، فالخمرُ تسبب لشاربها العبوديةَ والإذلالَ والمرضَ والهزالَ وتجعلُه يعيش حياةً لا معنى لها ولا هدف، حياةٌ كلها مشاكل اجتماعية وعائلية وصحية، وبعد ذلك ضياع للدنيا والدين، . . . ثم الإسراع إلى نهايةٍ مؤلمةٍ، وندمٍ حيث لا ينفع الندم.

والخمرُ تؤثر على كل خلية من خلايا الجسم، وخاصة الكبد والجهاز العصبى، وتحدث أضرارًا كثيرةً بالجسم، تبتدئ باحتقان بالمخ والجهاز الهضمى والتهاب البنكرياس وتورم بخلايا الكبد، وتنتهى بتليف الكبد واستسقاء البطن والتهاب أعصابِ الأطراف وضمور أعصاب العين، . . وتؤثر الخمرُ على العقل تأثيرًا سيئًا ، وتقلل من كفاءته إلى حد بعيد، فتتضاءل المسئوليات أمام المخمور فلا يرى شيئًا مستحيلاً، ولا يعترف بقانون، ولا يقيم وزنًا لقيمٍ أو تقاليد، وتنمحى قوةُ وزنهِ وتقييمه للأمور والحكمُ عليها، وكثيرًا ما يتعرض لمواقف تسيء له اجتماعيًا وعائليًا وشخصيًا، أو إلى موقفٍ يضره ضررًا بليغًا، ويضر غيره ويؤذيه كحوادث المرور وغير ذلك.

والطامة الكبرى هى الإدمان على شرب الخمر، والإنسان المدمن حينئذ يكون عبدًا ذليلاً للخمر لا يستطيع عنها فكاكًا، ويمسك الإدمان بتلابيبه حتى ينهى حياته نهاية مؤسفة. والإدمان على الخمر يسبب أمراضًا كثيرة، منها الالتهاب المزمن للمعدة، وعسر الهضم، وتليف الكبد، وهبوط وظائفه، ثم تردى مقدرته على العمل فلا يستطيع الاستمرار فيه، ويكون الإهمال من أكبر مظاهره ، ثم اضطرابات عقلية تنتهى عادة بالجنون. وقد أثبتت التجارب العلمية أن جسم الإنسان المدمن على الخمر يكون أقل مقاومة للأمراض بل وأقصر عمرًا من الإنسان الذى لا يشرب الخمر، وإذا كان لكل شيء فى الدنيا وجهان، وجه فائدة، ووجه ضرر، فإن للخمر وجهًا قبيحًا وكريهًا واحدًا، فلا توجد للخمر فوائد أبدًا، كما لا نعرف مرضًا واحدًا يشفيه الخمر.

ورب قائل يقول : إن الخمر يعطى الجسم حيوية ودفئًا، وهذا خطأ ، فهى حيوية كاذبة يصورها له عقله المريض، وإنما هى فى الحقيقة ضعف وتأثير سيئ على الجسم والعقل معًا، أما الشعور بالدفء فقد يكون على الجسم وبالاً، وقد يحدث به هلاكًا.

فإذا شرب الإنسان خمرًا، توسعت الأوعية الدموية فى جلده، وازداد توارد الدم الساخن فيه، لذلك يشعر الإنسان بالدفء، وإذا كان الجو باردًا جدًا، فإن الدم الساخن بالجلد بعد شرب الخمر يفقد حرارته تدريجيًا، وفى ذلك خطر كبير على الجسم

وضرر، فقد يفقد الجسم حرارته إلى درجة خطيرة يتوقف معها قلبه فيموت، وفى رحلة «سكوت» فى استكشاف القطب الجنوبى، مات شاربو الخمر من أعضاء البعثة، ونجا من الموت من لم يشرب الخمر منهم، ولقد صار من الواضح تمامًا، أن الخمر ضرر مطلق، لا خير فيه ولا فائدة، لهذا حرمه الله - تعالى - على عباده فى القرآن الكريم.

وعلاج الإدمان على الخمر مشكلة صعبة، فلا يستطيع المدمن أن يترك الخمر دفعة واحدة، إنما يجب أن يكون الامتناع عن تناول الخمر، امتناعًا تدريجيًا مصحوبًا بعلاج طبى نفسانى، وجاء الإسلام على مجتمع مدمن على الخمر، فتناول هذه المشكلة تناولاً بديعًا معجزًا، فانظر كيف عالج القرآن الكريم المجتمع المدمن على الخمر. لم يعطهم فى أول العلاج أمرًا حاسمًا بترك الخمر، فليس هذا هو طريق علاج الإدمان، إنما يجب أن يكون تدريجيًا، وإنما عالج المجتمع على أربع فترات: فهو علاج علمى دقيق وناجح أيضًا:

الفترة الأولى: نزلت أول آية للعلاج فى سورة النحل: ﴿ **وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا** ... ﴿٦٧﴾ ﴾ [النحل] ... وهى إشارةٌ للمجتمع المسلم بأن الثمرات رزق حسنٌ، وأما عمل الخمر منها فشىء لا يتصف بالحسن، فانظر إلى هذه الإشارة اللطيفة، لقد فهم المجتمع المسلم ذلك، فقلت صناعة الخمور وبالتالى قلّ شربها.

الفترة الثانية: هو إيحاء للمسلمين بأن ترك الخمر أولى من شربها؛ لأن الإثمَ فيها أكبر من النفع، كما جاء فى سورة البقرة: ﴿ **يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا** ... ﴿٢١٩﴾ ﴾ [البقرة].

وأصبح الوضع واضحًا الآن، فبعد الإشارة صار الإيحاء الصريح من الله تعالى لعباده، وما دام الإثم أكبر من النفع فإن لم يكن الامتناع عنها مستطاعًا، فلا أقل من التقليل منها إلى أقصى حد مستطاع، وكان هذا هو المراد من الله تعالى.

الفترة الثالثة: بعد أن قلل المسلمون من شرب الخمر إلى درجة كبيرة أصبح الجو مهيئًا إلى كسر عادة الشرب فى أوقات محددة، وذلك هو أهمُ شىء فى علاج الإدمان، ولكن كيف تناول القرآن الكريم ذلك؟ لقد جعل التناقض واضحًا بين شرب الخمر وإقامة الصلاة، عندما قال الله - تعالى - فى سورة النساء: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ** ... ﴿٤٣﴾ ﴾ [النساء].

والصلاة تقام فى مواعيد متقاربة، ولا يكفى ما بينها من وقت للسكر والإفاقة منه، إذن فقد ضيق الله تعالى الخناق على الشاربين وكسر فيهم عادة الإدمان، وبعد أن تم ذلك، نزل قوله تعالى فى سورة المائدة آية ٩١ وفيها نهى صريح عن شرب الخمر: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ (٩١)﴾ [المائدة].

وهكذا مُهِّد الطريقُ تمامًا إلى المرحلة الأخيرة من العلاج، بعد أن تنبه المسلمون أولاً إلى أن الخمر ليس شيئًا حسنًا، فقللوا الشرب منه، ثم الإيحاء لهم بأن الإثم فيها أكبر من النفع، وذلك جعلهم يقللون الشرب أكثر وأكثر، ثم جعل هناك تناقضًا واضحًا بين القيام بالصلاة وشرب الخمر، فأقلع الكثيرون عن شرب الخمر أو كادوا.

المرحلة الرابعة: نزلت الآية الفاصلة أخيرًا، وفيها الأمر الصريح بالامتناع عن شرب الخمر، وذلك فى سورة المائدة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ ... (٩٠)﴾ [المائدة]وهكذا امتنع المسلمون نهائيًا عن الخمر بعد أن هيأ لهم القرآن الكريم العلاج بطريقة سليمة صحيحة، وجاء الطب الحديث يحاول أن يعالج إدمان الخمر بطريقة تدريجية أيضًا، ولكن شتان بين العلاج البشرى والعلاج الربانى، إنه فرق شاسع كبير، والدليل على ذلك أن العلاج الإلهى عالج مجتمعًا بأكمله كان مدمنًا على الخمر، فشفاه كله شفاء تامًا.

أما العلاج الطبى الحديث فبالرغم من سلامته نظريًا إلا أنه فشل عمليًا، فكم من الناس شفى من الإدمان على الخمر بالعلاج الطبى الحديث؟ إنهم أقل من القليل.

١ - طعام أهل الجنة:

عندما يدخل الإنسان المؤمن الجنة، يدخل فى الطور الأخير فى أطوار حياته فى الدنيا والآخرة. فالإنسان قبل خلقه فى الحياة الدنيا كان فى عالم الذر، وهو عالم الموت، ثم دخل فى طور جديد عندما خلق فى الدنيا وهو عالم الحياة الأولى، وخلق فى الدنيا أطوارًا، ثم يدخل فى عالم الموت مرة أخرى، ثم يعود فى الآخرة حيًّا فى جنة أو فى نار، فهما موتتان وحياتان يمر بهما كل إنسان، ونجد ذلك فى سورة غافر: ﴿**قَالُوا رَبَّنَا أَمَتَّنَا اثْنَتَيْنِ وَأَحْيَيْتَنَا اثْنَتَيْنِ فَاعْتَرَفْنَا بِذُنُوبِنَا فَهَلْ إِلَىٰ خُرُوجٍ مِّن سَبِيلٍ ﴿١١﴾**﴾ [غافر].

فالحياة الأخيرة فى الجنة هو الطور الأخير من أطوار تاريخ الإنسان، والدائم الذى لا ينتهى أبدًا؛ لأنه طور الخلود. ويخبرنا الحديث القدسى الشريف عن الجنة يقول رسول الله ﷺ: «**قال الله عز وجل: أعددت لعبادى الصالحين ما لا عين رأت ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر**».

وفى الجنة نعيم مقيم لأهلها، وطعام مما تشتهى أنفسهم، وشراب لذة للشاربين، وفى الدنيا تصب الأنهار فى البحار، ولكن أنهار الدنيا تنبع منها كما أخبرنا الحديث النبوى الشريف. ويجرى الماء فى أنهار الدنيا، وجريانه يجعله ماء عذبًا وصالحًا للشرب ولو لم يتحرك لصار ماء آسنًا.

ولكنه فى أنهار الجنة لا يصير آسنًا قط، وماء الأنهار فى الدنيا يحمل الطمى، وحافتا النهر من تراب وطين، أما أنهار الجنة، فالماء فيها أشد بياضًا من اللبن، وأحلى من العسل، ولا طمى فيه، ولا طين، وشواطئ الأنهار من الدر والياقوت والذهب.

وأخرج الإمام البخارى عن السيدة عائشة - رضى الله عنها - تتحدث عن الكوثر قالت: «الكوثر نهر أعطيه نبيكم ﷺ، شاطئاه من درٍ مجوف، وآنيته كعدد النجوم»، وأخرج الإمام الترمذى عن ابن عمر رضى الله عنهما مرفوعًا: «**الكوثر نهر فى الجنة، حافتاه من ذهب، ومجراه على الدر والياقوت**».

والجنة وأنهارها ونعيمها وطعامها وشرابها، من الحقائق الغيبية، التى لا يمكن أن يتخيلها الإنسان فى حياته الدنيا تخيلاً صحيحًا، وليس من مصدر للعلم عنها، إلا الوحى الإلهى فى القرآن والحديث النبوى.

والطعام والشراب للمؤمنين فى الجنة غير الطعام والشراب فى الدنيا، نفهم ذلك من ألوان الأشياء فى الجنة الأخضر هناك ليس كالأخضر هنا، والأصفر هناك ليس كالأصفر هنا، والأحمر ليس كالأحمر، والأبيض ليس كالأبيض.

ودليل ذلك أن رسول الله ﷺ وصف الماء فى أنهار الجنة فقال: «**ماؤها أشد بياضًا من اللبن وأحلى من العسل**» ، ولا نعرف فى الدنيا ولا نتخيل أن هناك ماء هو أشد بياضًا من اللبن، ولا ما هو أحلى من العسل. ولقد أدخل رسول الله ﷺ الجنة ورآها واطلع على أحوالها وعلى أهلها، وسئل عن الجنة فقال فى حديث طويل.

أخرج الإمامان البخارى ومسلم عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**...ثم انطلق بى جبريل حتى أتى بى إلى سدرة المنتهى، فغشيها ألوان لا أدرى ما هى، ثم أدخلت الجنة فإذا فيها جنابذ اللؤلؤ وإذا ترابها المسك...**» قوله ﷺ : «**فغشيها ألوان لا أدرى ما هى**» يدل على أنه رأى الألوان بعينيه، ولكنها ألوان لم يعهدها من قبل فى الدنيا، لذلك لم يجد فى اللغة كلمات يستطيع بها أن يعبر عما رآه، وهذا يدل على أن فى الجنة من الطعام والشراب والنعيم ما لا عين رأت فى الدنيا، ولا أذن سمعت فيها، ولا خطر على قلب بشر.

٢ - في الجنة أنهار من عسل مصفى:

العسل فى الدنيا مكون من مئات المواد العضوية، ومئات المواد غير العضوية، وفيه مواد قاتلة للميكروبات والفيروسات والعفن، وهى مواد تشفى الكثير من الأمراض المعدية والميكروبية والفيروسية، وفيه مواد تقوى الجسم وتقوى البدن، لذلك فهو شراب فيه شفاء للناس.

أما العسل فى الجنة، فهو عسل له شأن آخر، فأصحاب الجنة لهم شأن آخر، فهم لا يشكون مرضًا وضعفًا، ولم يقدّر الله تعالى عليهم الأمراض، كما قدرها عليهم فى الدنيا، فأهل الجنة لا يصيبهم مرض ولا نصب ولا وصب، لذلك يرزق الله - تعالى - أهل الجنة بعسل له شأن آخر فهو عسل خال من الفيتامينات، والمضادات الحيوية، والأحماض العضوية، والأملاح المعدنية، وليس فيه إلا جمال الرائحة وحلاوة الطعم. فهو أحلى مذاقًا من عسل الدنيا وألذ منه طعمًا، لذلك وصفه الله - تعالى - فقال: ﴿ ...**وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى...** ﴿١٥﴾ ﴾ [محمد] فكلمة «مصفى» لها معنى محدد ومقصود، فإذا كنا فى الدنيا فى حاجة إلى عسل يخرج من بطون النحل، فلسنا فى الجنة فى حاجة إلى ذلك العسل الذى قال الله تعالى عنه فى سورة النحل: ﴿ ... **يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ**

لِلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل] ، فلن نتعرض لمرض فى الجنة ونطلب الشفاء منه فى العسل، ومن هنا نفهم بعض المعانى فى حديث مرفوع عن العسل فى الجنة: «إنه عسل لم يخرج من بطون النحل»، وأخرج الإمام مسلم فى صحيحه أن النبى محمداً ﷺ لما سئل عما تطلع عليه فى الجنة ، فقال: «على أنهار من عسل مصفى، وأنهار من خمر ما بها صداع أو ندامة، وأنهار من لبن لم يتغير طعمه، وأنهار من ماء غير آسن».

٣ - فاكهة الجنة:

أمد الله ـ تعالى ـ أهل الجنة بالفاكهة والخمر ومختلف أنواع الطعام، ولكنها ليست فاكهة أو خمرا مما نعهده فى الدنيا، وليست أنواعًا من الطعام كالتى نعرفها فى الدنيا ونأكلها، ولكنها مختلفة تمام الاختلاف ويصدق فيها الحديث القدسى الشريف عن الجنة: «فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر».

فى سورة الطور: يقول الله ـ عز وجل ـ: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَعِيمٍ ﴿١٧﴾ فَاكِهِينَ بِمَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ وَوَقَاهُمْ رَبُّهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ ﴿١٨﴾ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٩﴾ مُتَّكِئِينَ عَلَىٰ سُرُرٍ مَّصْفُوفَةٍ وَزَوَّجْنَاهُم بِحُورٍ عِينٍ ﴿٢٠﴾ ﴾ [الطور].

﴿فاكهين﴾ أى: ذوى فاكهة كثيرة كما فى سورة الواقعة: فى قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ﴿٣٢﴾ لَّا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴿٣٣﴾ ﴾ [الواقعة] أى موصولة بعضها إلى بعض، حتى تصير صفًّا واحدًا. ﴿وَزَوَّجْنَاهُم بِحُورٍ عِينٍ﴾ أى قرناهم بهن، والحور العين لسن من نساء البشر. ولكنهن مخلوقات جميلات واسعات العيون، خلقهن الله عز وجل لأهل الجنة.

وفاكهة الجنة ليست مثل فاكهة الدنيا، بل ألذ منها طعمًا، وأكمل منها وصفًا، وأجمل منها منظرًا، وأدوم منها عطاء، وأوفر منها كمًّا. وهى فاكهة تؤكل ، وما ينبغى أن نفسر الآيات التى تذكر طعام وشراب أهل الجنة على المجاز، فليس فى الآيات ما يدل على المجاز، وليس فى الأحاديث الشريفة ما يدل على التشبيه أو المجاز أيضًا.

وأخرج الإمامان مسلم وأبو داود عن جابر ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «يأكل أهل الجنة ويشربون، ولا يمتخطون ولا يتغوطون ولا يبولون، طعامهم ذلك جشاء كريح المسك، يلهمون التسبيح والتكبير، كما يلهمون النفَس» نفهم من الحديث النبوى الشريف أن أهل الجنة سيكونون بأجسام ليست مثل أجسامهم فى الدنيا فليس فيها أجهزة تنفس كالتى فى أجسامهم فى الدنيا، وليس فيها جهاز هضمى وجهاز بولى مثل التى فى أجسامهم فى الدنيا، فهى أجسام أخرى بنظام آخر من الخلق، يشعر بمتع الجنة

ويحس بها، أما أجسام الناس فى الدنيا فإن نظام خلقها يتناسب مع ما خلق لهم فى الدنيا من زينة ومتاع.

ونحن فى حديثنا عن الفاكهة التى خلقها الله تعالى لأصحاب الجنة، نذكر أنها فاكهة كثيرة لا مقطوعة ولا ممنوعة، وذكرت فى سور الطور، ويس، والزخرف، والواقعة، والمرسلات، وسور أخرى.

ففى سورة يس: يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُغُلٍ فَاكِهُونَ ﴿٥٥﴾ هُمْ وَأَزْوَاجُهُمْ فِي ظِلَالٍ عَلَى الْأَرَائِكِ مُتَّكِئُونَ ﴿٥٦﴾ لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُم مَّا يَدَّعُونَ ﴿٥٧﴾﴾ [يس]، وفى سورة المرسلات الآيات قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ ﴿٤١﴾ وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٤٢﴾ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾﴾ [المرسلات]، وفى سورة الزخرف يقول الله عز وجل الآيتان: ﴿وَتِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٧٢﴾ لَكُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٧٣﴾﴾ [الزخرف] أى نأكل منها، ولا نأكلها كلها، فهى لا تنتهى.

فقد أخرج الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «عُرضت على الجنة بما فيها من الزهرة والنضرة، فتناولت قطفًا من عنب لآتيكم به، فحيل بينى وبينه، ولو أتيكم به، لأكل منه مَن بين السماء والأرض، لا ينقصونه شيئًا» فهو إذن عنب يؤكل ولكنه أكثر فائدة من عنب الدنيا الذى نعرفه، ألذ طعمًا، وأجمل منظرًا، وأدوم عطاء، وما دام مددًا من الله، تعالى، فلا تنتهى؛ لأن عطاء الله تعالى ومدده لا ينتهيان.

٤ - خمر الجنة:

إذا كان بعض الناس يولع بالخمر فى الدنيا، فقد أخبر الله - تعالى - أن بالجنة خمرًا أفضل كثيرًا من خمر الدنيا، ويقول الله تعالى يحكى عن أصحاب الجنة فى سورة الطور: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾ يَتَنَازَعُونَ فِيهَا كَأْسًا لَّا لَغْوٌ فِيهَا وَلَا تَأْثِيمٌ ﴿٢٣﴾﴾ [الطور].

يتنازعون فيها كأسًا: أى يتبادلون فيها الشرب، من بعضهم البعض، كما يفعل الأصدقاء المحبون. و«الكأس» فى اللغة، هو اسم لكل إناء مع شرابه، فإذا كان فارغًا لا يقال له كأس، وإنما يقال له «إناء» أو «قدح».

لا لغو فيها ولا تأثيم: أى ليس فى شرب خمر الجنة لغو فى الحديث ولا إثم، وفى سورة الصافات: ٤٥-٤٧ يقول الله عز وجل يزيد أمر خمر الجنة توضيحًا: ﴿يُطَافُ عَلَيْهِم بِكَأْسٍ مِّن مَّعِينٍ ﴿٤٥﴾ بَيْضَاءَ لَذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ ﴿٤٦﴾ لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنزَفُونَ ﴿٤٧﴾﴾ [الصافات].

﴿لذة للشاربين﴾ وصف الخمر الذى ذكر فى سورتى محمد والصافات، فالخمر فى الدنيا يشربها الناس لتأثيرها فى إحداث السكر، أما خمر الجنة فيشربها الناس للذة طعمها، وهى لا تحدث سكرًا ولا تغتال عقولهم ولا تصيبهم بصداع أو مرض، وقال الله عز وجل عن نفس الموضوع فى سورة الواقعة: ﴿يَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُّخَلَّدُونَ ﴿١٧﴾ بِأَكْوَابٍ وَأَبَارِيقَ وَكَأْسٍ مِّن مَّعِينٍ ﴿١٨﴾ لا يُصَدَّعُونَ عَنْهَا وَلاَ يُنزِفُونَ ﴿١٩﴾﴾ [الواقعة] . أى من خمر جارية من العيون، لا تتصدع رؤوسهم من شربها ولا يسكرون.

٥ - اللحم من طعام أهل الجنة

نفس الإنسان كما تشتهى فى الدنيا أنواعًا من الطعام والشراب، فهى كذلك فى الجنة تشتهى وتتخير، ففى سورة الواقعة: يقول الله عز وجل: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الواقعة]. وفى سورة المرسلات: قال تعالى: ﴿وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [المرسلات].

وأخرج الإمام مسلم عن الشعبى، عن المغيرة بن شعبة أن رسول الله ﷺ قال عن الجنة فى حديث له: **«ولك فيها ما اشتهت نفسك، ولذت عينك»**.

فإذا كانت نفس الإنسان تشتهى لحم الطير فى الدنيا، فهى كذلك تشتهيه فى الجنة، كما قال الله - تعالى - فى سورة الواقعة: ﴿ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [الواقعة]، وكما قال تعالى فى سورة الطور: ﴿ ... وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾ ﴾ [الطور].

وأخرج الإمامان البيهقى وابن أبى الدنيا عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **«إنك لتنظر إلى الطير فى الجنة فتشتهيه، فيجىء مشويًا بين يديك»** .

وأخرج الإمامان أحمد والترمذى، عن أنس - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: **«إن طير الجنة كأمثال البخت، ترعى فى شجر الجنة»**، فقال أبو بكر - رضى الله عنه -: يارسول الله إن هذه طير ناعمة (أى منعمة)، فقال ﷺ: **«آكلتها أنعم منها - قالها ثلاثًا- وإنى لأرجو أن تكون ممن يأكل منها يا أبا بكر»**.

٦ - طعام أهل النار وشرابهم:

جعل الله تعالى لأهل الجنة شهية قوية للطعام، وكذلك جعلها لأهل النار، فهم فى عذاب جهنم يصرخون من شدة الألم، ومع ذلك جعل الله تعالى فى فطرة خلقهم آلامًا أخرى هى آلام الجوع، لا تتوقف تلك الآلام إلا إذا شربوا أو أكلوا، وما أسواه من شراب، وما أبشعه من طعام. فعذاب أهل

النار ليس فى حرق أجسادهم فى النار فحسب، ولكن فى طعامهم وشرابهم الذين هم مجبرون عليه ومتلهفون.

وجاء ذكر طعام أهل النار وشرابهم فى آيات كثيرة كما فى سورة محمد الآية: ١٥ فى قوله تعالى: ﴿... وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴿١٥﴾﴾ [محمد] أى: ماء شديد الحرارة جدًا، ما إن يصل أمعاءهم حتى يقطعها، ويبدل الله تعالى أمعاءهم المقطوعة بأمعاء جديدة حتى يذوقوا عذاب الحميم فى بطونهم كما يبدل جلودهم كلما أحرقت بجلود أخرى ليذوقوا العذاب.

وفى سورة الحاقة: قال تعالى عن أهل النار: ﴿فَلَيْسَ لَهُ الْيَوْمَ هَاهُنَا حَمِيمٌ ﴿٣٥﴾ وَلا طَعَامٌ إِلاَّ مِنْ غِسْلِينٍ ﴿٣٦﴾﴾ [الحاقة] والغسلين غسالة الجروح والصديد، التى لا يمكن أن يقبل عليها أحد إلا أهل النار فهم مجبرون على شربها، ومتلهفون إليها ؛ لأن آلام العطش، أشد عليهم من شدة كراهيتهم لشرب الغسلين، فهى آلام لا قبل لهم بها ولا يقدرون عليها، جعلها الله - تعالى - فى فطرة خلقهم حتى يسرعوا فى طلب الغسلين شرابًا.

وفى سورة الغاشية: يقول الله - عز وجل -: ﴿لَيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إِلاَّ مِن ضَرِيعٍ ﴿٦﴾ لا يُسْمِنُ وَلا يُغْنِي مِن جُوعٍ ﴿٧﴾﴾ [الغاشية] والضريع: الشوك الذى ترعاه الإبل، ولا يستطيع الإنسان أن يتناوله طعامًا إلا امتلأ فمه وبلعومه بالشوك، وهو مع ذلك لا يسمن جسدًا مهزولاً، ولا يشبع بطنًا جائعًا.

وفى القرآن الكريم نقرأ عن الضالين الذين سيأكلون من شجر جهنم (شجر الزقوم)، ولا نعرف عن ذلك الشجر المخيف إلا ما أخبرنا القرآن الكريم عنه، والذى وصفه أن ثمرها كرءوس الشياطين، مما يملأ قلوب الكفار رعبًا، فى سورة الصافات: يقول الله عز وجل: ﴿أَذَلِكَ خَيْرٌ نُّزُلاً أَمْ شَجَرَةُ الزَّقُّومِ ﴿٦٢﴾ إِنَّا جَعَلْنَاهَا فِتْنَةً لِّلظَّالِمِينَ ﴿٦٣﴾ إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ ﴿٦٤﴾ طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ ﴿٦٥﴾ فَإِنَّهُمْ لآكِلُونَ مِنْهَا فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿٦٦﴾ ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِّنْ حَمِيمٍ ﴿٦٧﴾﴾ [الصافات].

والشوب من شاب الشراب أى خلطه، والمراد أن لهم لشرابًا مخلوطًا بماء شديد

الحرارة، ولا يمكن أن يكون شجر الزقوم إلا شجرًا مخيفًا، ذا شوك مؤذ، وطعم كريه، ومنظر مخيف، فإن وصف القرآن الكريم لها يدل على ذلك، ثم إن كلمة «الزقوم» لها جرس خشن لا يريح السمع، ويعطى تخيلاً حسيًّا لما يتصف به ذلك الشجر من قبح، ولما كان هذا الشجر المخيف ينبت فى أصل الجحيم، فإنه يحدث لآكله شعورًا شديدًا بالظمأ، يدفع آكله بأن يهرع لأى شىء يشربه ليطفئ ذلك الظمأ الهائل، فلا يجد إلا شرابًا من حميم يقطع أمعاءهم. وفى ذلك يقول الله عز وجل فى سورة الواقعة الآيات: ﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ﴿٥١﴾ لَآكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ ﴿٥٢﴾ فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿٥٣﴾ فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ﴿٥٤﴾ فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهِيمِ ﴿٥٥﴾﴾ [الواقعة]

فبعد أن تمتلئ منها البطون، تتحول فى البطن إلى عجين غذائى مهضوم، ولم يعد شجرًا، فذلك قوله تعالى: ﴿فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿٥٣﴾﴾ [الواقعة] فلم تقل الآية: فشاربون عليها من الحميم، فلم يعد شجر الزقوم بعد وصوله إلى البطن شجرًا، وإنما معجونًا غذائيًّا مهضومًا. ومما يؤكد ذلك قوله تعالى فى سورة الدخان: ﴿إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ الْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾ كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلْيِ الْحَمِيمِ ﴿٤٦﴾﴾ [الدخان] فلم تقل الآية (كالمهل تغلى فى البطون) ليعود الضمير فى الفعل «يغلى» على ما صارت إليه الشجرة فى بطن الكافر مما ذكرناه من قبل.

الفهرس

رقم الإيداع	١٧٤٦٦/ ٢٠٠١
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 -1520 - 6



الدكتور
أحمد شوقى إبراهيم

* تخرج من كلية الطب (جامعة القاهرة ١٩٥٢م).
* دبلوم الأمراض الباطنية (إنجلترا ١٩٦٢م).
* زمالة طب المناطق الحارة (إنجلترا ١٩٦٥م).
* عضوية كلية الأطباء الملكية (لندن وأدنبرة ١٩٧١ - ١٩٧٢م).
* مستشار الأمراض الباطنية بمستشفيات الكويت حتى عام ١٩٩٠م.
* كانت له أحاديث إذاعية تذاع يوميا فى إذاعة الكويت وإذاعات الخليج العربى منذ سنة ١٩٦٨، وحتى ١٩٩٣م.
* له برنامج تليفزيونى أسبوعى (بين القرآن والعلم) فى تليفزيونات الخليج العربى منذ عام ١٩٧٦، وحتى ١٩٩٦م.
* له ستون حلقة تليفزيونية (بين القرآن والعلم) يستضيف فى كل حلقة الشيخ محمد متولى الشعراوى، أذيعت فى تليفزيونات الخليج العربى وغيرها، وتكررت إذاعتها منذ ١٩٩٦ وحتى الآن.
* له حديث يومى (فى رحاب آية) فى إذاعة القرآن الكريم من القاهرة.
* له برنامج تليفزيونى (من الإعجاز العلمى) فى برنامج صباح الخير يا مصر يذاع مرتين أسبوعيا.
* له حلقات عديدة (عن الإعجاز العلمى) فى قنوات التليفزيون المصرى.
* له العديد من المحاضرات واللقاءات والمقالات والندوات عن الإعجاز العلمى فى القرآن والسنة منذ سنة ١٩٧٥م وإلى الآن.
* يعمل حاليا رئيسا لقسم أمراض القلب بمستشفى ابن سينا التخصصى بالدقى.
* رئيس لجنة الإعجاز العلمى بالمجلس الأعلى للشئون الإسلامية.
* عضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو).

هذا الكتاب

يتناول شرحا تفصيليا لكل ما جاء فى آية سورة عبس «فلينظر الإنسان إلى طعامه، أنا صببنا الماء صبا» إلى قوله تعالى: «متاعا لكم ولأنعامكم».

وفى الكتاب باب كامل عن الماء كأهم عنصر من عناصر غذاء الإنسان وأهمية الماء فى استمرار الحياة على هذه الأرض.. ثم كان الحديث عن مختلف أنواع طعام الإنسان كالفاكهة واللبن والعسل واللحوم وثمرات النخيل.

وتحدث الكتاب عن طعام الإنسان وما جاء فى السنة النبوية الشريفة وفى قصص الأنبياء وعن أوجه الإعجاز العلمى فى كل موضوع تحدث عنه الكتاب.

المعارف الطبية فى ضوء القرآن والسنة

إن كل ما يكتشفه العلماء من حقائق العلم هو نتاج دراستهم وتدبرهم لفطرة الخلق، والقرآن والسنة وحى فاطر الفطرة، فلا غرو أن نجد كل المعارف العلمية التى توصل إليها العلماء، مذكورة فى القرآن أو السنة أو هما معا، إما توضيحا وتصريحا، وإما إشارة وتلميحا. ودائما وأبدا يبقى الحق المطلق فى كتاب الله وسنة رسوله نورا للعالمين جميعا فى كل العصور وإلى ما شاء الله.



Bibliotheca Alexandrina
0358178
65

I.S.B.N. 977-10-1520-6

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث